第2章

簡単にできる毎日1分「足指まわし」をはじめよう

CamScannerでスキャン

「足指まわし」の効果をすぐに実感できる！

まずは片方の足だけ指をまわしてみよう

足指まわしの効果をすぐに実感していただくために、ためしに片方の足だけ、足の指をまわしてみてください。足指まわしをはじめる前と後のちがいが、よくおわかりいただけると思います。

片方の足だけ足指まわしをやってみよう！

① 片方の足だけ指をまわして、片足立ちをする

片足立ちできなかった人は、足指まわしをしたほうの足だけ、片足で立てるようになっていませんか？

CamScannerでスキャン

- もともと片足立ちができる人は、からだがぐらつかなくなる

②片方の足だけ指をまわして、足を上げ下げする

- 足指まわしをしたほうの足だけ、軽く感じられませんか？

③片方の足だけ指をまわして、両足を見比べる

- 足指まわしをしたほうの足だけ、色（血行）が良くなる

足指まわしのすごさをさらに実感できる！

④ふだん歩く速さ（時間）を測る

（たとえば）自宅から最寄り駅まで歩いたときの時間を測る

- 足指まわしを続けたあとに時間を測り直すと、今までよりも速く歩けていませんか？

1日1分でOK！

さっそく「足指まわし」の前に！

足指まわしは、だれでも簡単に毎日できる、お手軽マッサージです。
シンプルに足の指をまわす、ただそれだけです。
それではさっそく、足指まわしをはじめましょう。

「足指まわし」をはじめる前に

◆準備　まずは、足の指を手でさわれるか、ためしてみましょう。
もし足に手が届かない場合は、むりをしないでくださいね。
後ほど、足に手が届きやすいやり方（74頁参照）や、第3

章で足指まわし以外のマッサージのやり方もお教えします。

◆場所　座って足をのばしたり、足を組んだりできるスペースがあれば、どこでもＯＫです。

◆時間　１回１分、片足30秒ずつからはじめてみましょう。時間をかけてやる、１回で回数を多くまわすよりも、少ない時間でいいので毎日続けることが大切です。

はじめのうちは、やり方を正確に覚える必要はありません。あまりむずかしく考えずにリラックスして、とにかく足をさわってみましょう！

足裏をほぐすキホンのマッサージ

足指まわし

足指まわしで、足裏をほぐしましょう。
まずは、小指からまわしていきます。
小指を足裏側にグッと曲げると、ポコッと骨が出てきます。
この骨が出たところが足の指の大きな関節になっているので、ココから指をまわしましょう。
右にまわしたり、左にまわしたり、大きく動かしてみてください。

足の指のまわし方

＼動画もチェック！／

片方の手で足の指をしっかりつかみ、１本ずつ縦や横に動かしながら、くるくる円を描くように大きくまわします。

CamScannerでスキャン

足指まわしのやり方①【片方のひざを立てる】

片足だけひざを立てて、足をからだのほうに近づけます。はじめのうちは足の指がかたくてまわしにくいかもしれませんが、ゆっくり縦や横に動かしましょう。

CamScannerでスキャン

足の指の持ち方①【片方のひざを立てた場合】

手の親指と人差し指で足の指先をつまむようにして持つとまわしやすいでしょう。P.63で説明したように、足の指を「タテタテ」「ヨコヨコ」と動かしてみましょう。

CamScannerでスキャン

足指まわしのやり方②【片方の足を組む】

立てひざの体勢ではやりづらい方は、片足だけあぐらをかくようにして足を組み、足裏が見える形で足の指をくるくるまわしてみましょう。足の指の持ち方は①（P.65）でも②（P.67）でもOKです。

足の指の持ち方②【片方の足を組んだ場合】

手の人差し指を足の親指と人差し指の間に差し込んで、手の親指でしっかりつかんでまわしましょう。ほかの指も同じように、足の指と指の間に手の人差し指を差し込んで、親指でおさえてまわします。

足指まわしのコツ①

足の指はこうやってまわそう！

できるだけ大きくまわす

回数を多くまわすよりも、ゆっくり大きくまわすことをおすすめします。

小指は引っぱるとまわしやすい

小指は短いので、手の指でつまんでグッと引っぱるとまわしやすいですよ。それと、小指が横に倒れている人が多いので、小指を正しい向きにしてまわしましょう。

親指は念入りにまわす

親指は特に念入りに。両足1分を目安に毎日の習慣にしてください。親指からたくさんの筋肉がのびていますので、親指はゆっくり大きく、そして回数も多めにまわすようにしてください。

動きにくい指は回数を多めにまわす

動きにくい指は、かたくなっています。ほかの指よりも回数を多めにまわすと、少しずつやわらかくなっていきますよ。

1回にかける時間は短く1日に何回も

時間をかけてまわそうとせずに、1回にかける時間は短くして、1日に何回も行うのがベスト！　何よりも毎日続けることが大事です。

CamScannerでスキャン

足指まわしのコツ②

足裏の骨を意識して動かす！

足の指をほぐすポイントは、皮膚の下にある骨を意識すること。

足の指や足裏がかたくなっているのは、足裏の骨を動かしていない証拠なのです。

足の骨（左図）をご覧いただくとわかるように、足の指は、指の股から指先までではなく、「中足趾節関節（MTP関節）」というところから指先までを指します。足の指って思ったよりも長いんです。

この部分を軸にして、ゆっくり大きく足の指をまわしましょう。

足指まわしで骨を動かすことで、足裏の緊張がほぐれていきます。

CamScannerでスキャン

足指まわしのコツ③

足裏の筋肉をほぐすイメージで！

足指まわしで骨を動かすことで、足裏の筋肉がほぐれていきます。

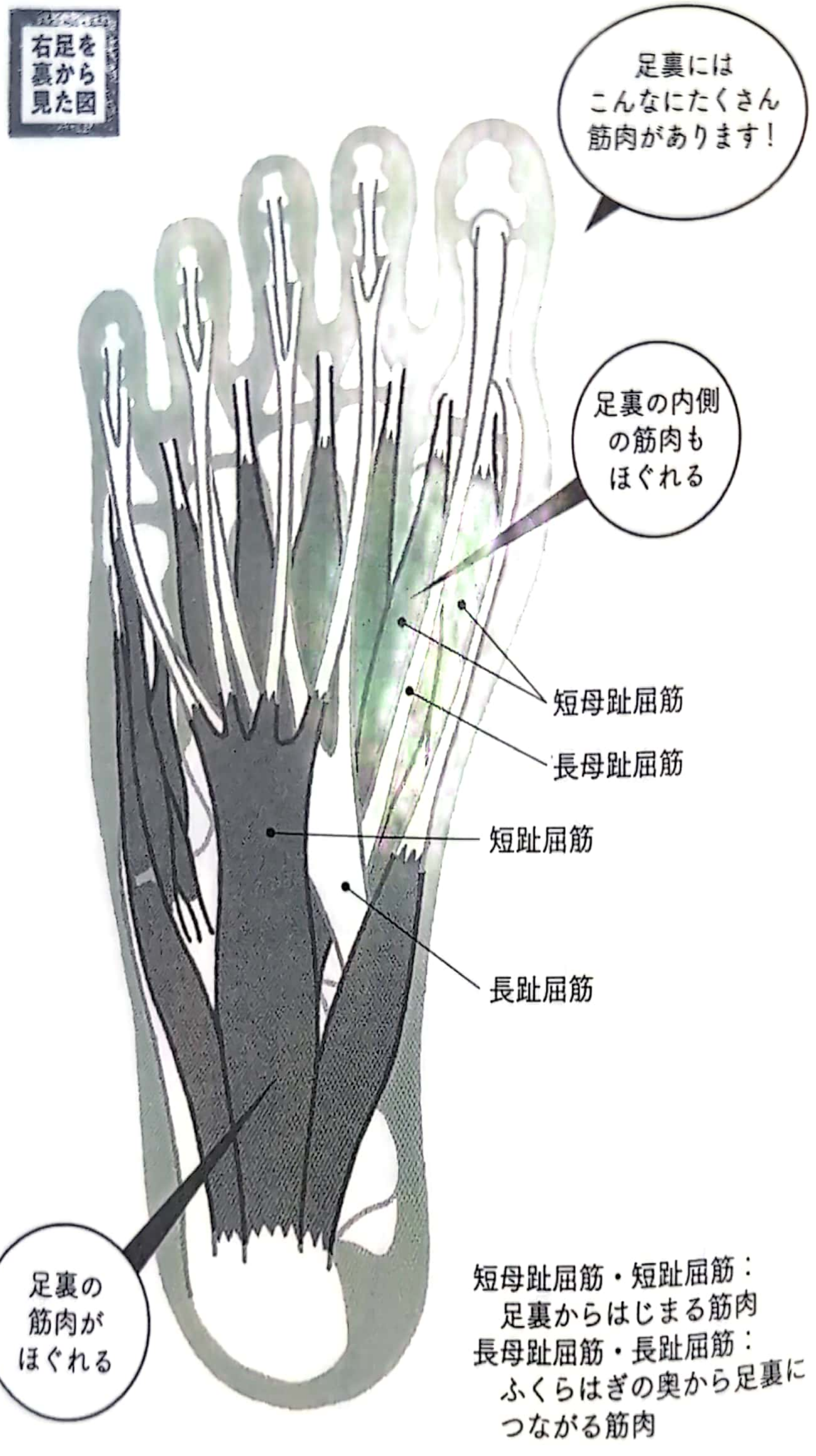
一生、自分の足で歩けるようにするためには、からだを安定させる役割を担っている足裏を整えることからはじめます。

からだの土台となる足裏の筋肉がほぐれると、それに比例して全身のバランスが整っていきます。すると、からだがぶれたり、ふらついたりせずに、正しく歩くことができるようになります。

足裏の骨と同じように、足裏の筋肉を意識することも大切です。

足指まわしで足裏の筋肉をほぐすと、だるさやむくみもとれますよ！

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

足指まわしができないときは？

足に手が届かない人はイスに座ってやってみよう

足の指に手が届かない方、ここであきらめないでください！

立てひざができない、床であぐらをかくことができない方は、イスに座って足を組んでみましょう。

それでも手が届かない場合は、足首やひざ裏、ふくらはぎなど、さわれるところから、はじめてみることをおすすめします。

くわしいやり方は第3章でご説明しますね。

また、テニスボールを使った足裏のほぐし方（186頁参照）もご紹介しましょう。

足指まわしのやり方③
【イスに座って片足をひざにのせる】

床に座ってあぐらをかこうとすると、からだがぐらついたり、ひっくり返ったりしてしまいそうな方は、イスに座って片足をひざにのせるほうがラクにできるかもしれません。決まった形はないので、自分がやりやすい体勢で行うといいでしょう。

CamScannerでスキャン

足指まわしの効果①

足裏の血流アップで全身いきいき！

足指まわしを行ったあとの足の色をご覧ください。やる前と比べて変わったように見えませんか？

足がぽかぽか温かかったら、全身に血液が行き届いている証拠です。

足裏には足底動脈や足底静脈のほかに、足の指先やかかとに毛細血管が網状にはりめぐらされています。

足裏が温まると血行が促進され、からだ全体に栄養が運ばれて細胞が活性化します。

心臓からもっとも遠くにある足には血がめぐりにくいのですが、筋肉

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

を動かすことで血流が改善されます。

足の冷えやむくみ、かかとのひびわれなどの皮膚の乾燥がある人は、血流が良くなると症状が良くなってくるので、足指まわしの効果を実感しやすいと思います。

足の指を毎日まわしていれば、足に抱えているほかのトラブルも次第に状態や症状が改善されていくでしょう。

同時に、からだがゆるんで整う感覚も得られるはずです。

足指まわしで足裏の筋肉を動かして、全身の血行を良くしましょう！

正座ができない原因は むくみにあり！

正座をするとすぐに足がしびれる人は、体重が重くてしびれているわけではありません。また、太ももがはり出していて正座ができない人は、筋肉がつきすぎているからではありません。

原因は、ひざの関節がかたくなっているから。正座ができない人は、ひざを曲げきることができていないのです。

また、血管が複雑に走っているひざまわりは、実はむくみやすいところ。つまり、むくみのせいで正座ができないのかもしれません。

ひざまわりのむくみをとるには、テニスボールを使ったマッサージ（P.186参照）がおすすめです。立てひざ（体育座り）をした状態でひざ裏にテニスボールを押し込み、ひざからボールをはずしたあと、ひざのあたりを軽くポンポンとたたいてあげると、血液がサーッと流れて血行が良くなります。ボールをはさむと痛い場合は、むりをしないようにしましょう。

CamScannerでスキャン

足指まわしの効果②

「3つのアーチ」が整う！

足指まわしを習慣化すると、足がどんどん変化していきます。
まず、足裏の「3つのアーチ」がしっかり形成されます。
ここでは3つのアーチの種類と役割を見ていきましょう。

1 横アーチ

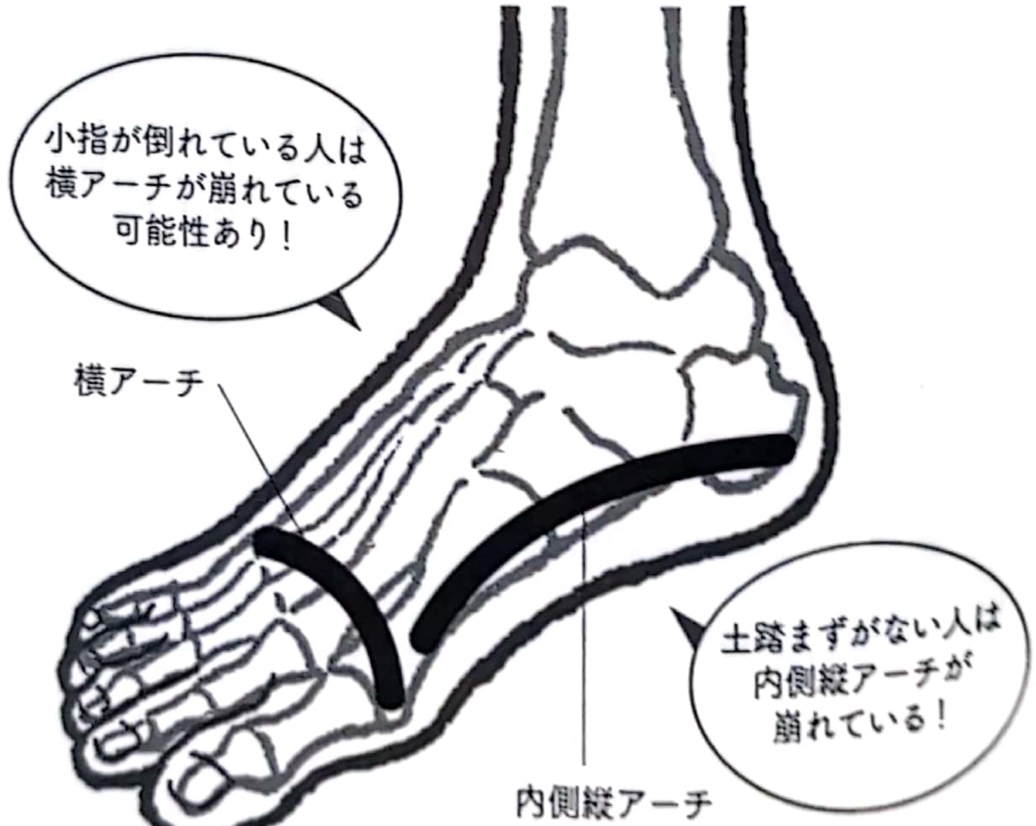
親指と小指をつなぐアーチです。
足の指の付け根にあり、じん帯によって弓型に保たれています。
体重が前にかかりすぎると、このじん帯がゆるみ、足の指が横に広が

CamScannerでスキャン

る開帳足になってしまいます。また、横アーチの崩れは、外反母趾の原因にもなります。

2 内側縦アーチ

親指の付け根とかかとを縦につなぐアーチは、いわゆる「土踏まず」で、筋肉とじん帯で支えられています。内側縦アーチが崩れると、足の裏が平らになる扁平足になります。



3 外側縦アーチ

小指の付け根からかかとを縦につなぐアーチは、足が外側に倒れないようにバランスをとる役割をしています。この外側縦アーチだけが、骨で支えられています。

これら3つのアーチが整っていると、足裏がクッションのような機能を果たします。

地面に足をついたときの衝撃が

外側縦アーチ

CamScannerでスキャン

吸収されて、足が疲れにくくなります。また、足裏の血行が促進されて、冷えやむくみの予防にもなります。

正しい立ち方・歩き方をするためには、3つのアーチがしっかりと整っていることが絶対条件なのです。

3つのアーチの機能と役割

■横アーチ：歩行や運動で負荷がかかったとき、その衝撃を吸収・分散する

■内側縦アーチ：主に前進するとき、姿勢の変化に対応する

■外側縦アーチ：直立しているとき、体重を支えてバランスをとる

CamScannerでスキャン

足指まわしの効果③

下半身が変わる！

足指まわしの効果は、まだまだたくさんあります。
下半身が大きく変わるのも特徴で、段階を踏んで変化が見られるようになります。

変化1 下半身が安定する！

足指まわしを続けることで足裏の筋肉がほぐれてやわらかくなり、親指と小指の付け根、かかとの3点がしっかり地面に接するようになって足が安定します。

変化2 下半身が強くなる！

足指まわしをすると、足首もほぐされて動かしやすくなります。足首の動きが良くなると連動している股関節（こかんせつ）の動きも良くなり、下半身のゆがみがとれて、しっかりしたからだの土台がつくられます。

変化3 下半身が引き締まる！

足の指をまわすことで下半身の血行が良くなり、リンパ液の流れもスムーズになります。すると、老廃物を排出しやすくなるので、下半身太りが解消されます。

5本の指の特徴と役割を知れば効果アップ！

足の指は、からだの健康度を測るバロメーターです。

足の指には大きな血管はないので血液が届きにくく、血流が悪くなると、足先はたちまち冷えてしまいます。

逆に、足の指がぽかぽか温かければ、全身に血液が行き届いている証拠。からだが良い状態になっているということです。

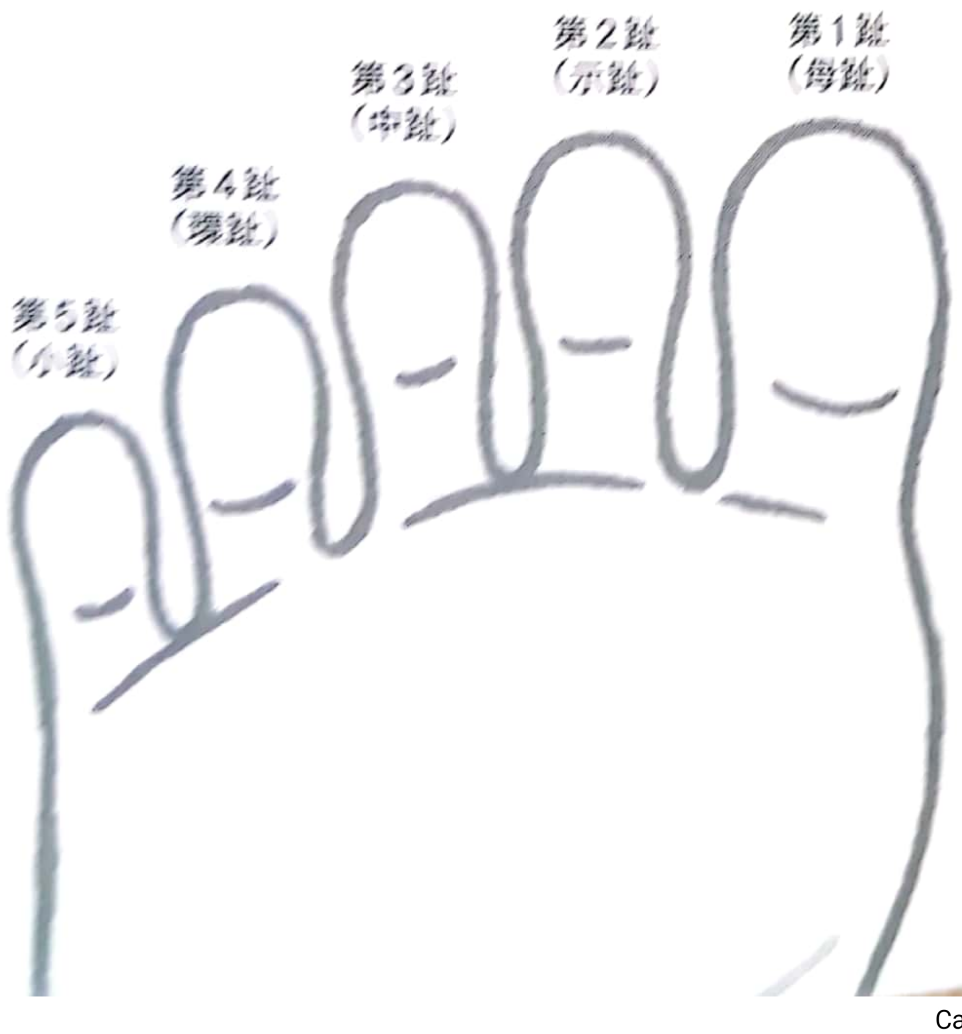
また、足の指がかたいときは、不健康な状態にあります。

たとえば足の指と指の間に手の指が入らないほど、足の指同士がかたまりになっていたら、足首やひざ関節、股関節もかたくなっています。

足の指がまっすぐのびておらず、ちぢこまっていたり、曲がっていたりしたら、からだのバランスがとりにくくなっているため、歩き方や立ち方にゆがみが出ているのです。

このように全身の状態をあらわす５本の指は、それぞれどんな特徴や役割を持っているのでしょうか？

足の指たちの個性を、順番に見ていきましょう。



【親指】足裏のセンサーで全身の健康をつかさどる！

親指は「母趾」（第1趾）と呼びます。

足裏にはたくさんのセンサーがあって、健康をつかさどっているといわれています。このセンサーは特に、親指の付け根や腹の部分に集中しています。

また、歩くときや走るときは、かかとを地面についたあとに親指でグッとけり出しますよね。

親指から派生する筋肉も多いため、親指の筋肉をしなやかで強靭にしておくことは、歩行能力や健康を維持するためには必須です。

とても重要な役割を果たす指なので、ほかの指よりも回数を多めにまわすように心がけましょう。

CamScannerでスキャン

【中間指】足裏のアーチをつくって足を衝撃から守る！

人差し指は「示趾（しし）」（第2趾）、中指は「中趾（ちゅうし）」（第3趾）、薬指は「環趾（かんし）」（第4趾）と呼びます。

親指と小指の間にあるこの3本の指は、ひとつの筋肉につながっているため一緒に動きます。そのため、指と指の間が開きにくかったり、指と指が重なったりしやすいのです。

そうなると、足裏のクッションの役割を果たす、親指から小指にかかる横アーチ（80頁参照）が崩れてしまいます。

3本の指がくっつきすぎたり、指同士が押し合って重なったりしないよう、足の指と指の間をよく開くケアを行いましょう。足の指の股に手の指を入れるだけでも、自然に指と指の間が広がっていきますよ。

CamScannerでスキャン

【小指】からだが横に倒れるのをしっかりガード！

小指は「小趾」（第5趾）と呼びます。

靴の中に押し込められて、小指が曲がってしまったり、外側に倒れてしまったり……。小指は細くて小さいので、特に痛めやすい指です。

そんな苦労の多い小指のはたらきはとても大きく、立ったときにからだが横に倒れないよう、足のいちばん外側で支えてくれています。

小指のはたらきを良くするためには、まずきつい靴を履かないこと。そして、小指がまっすぐのびるように、引っぱりながら足の指をまわすことです。

小指をきちんとケアしてあげると、足の状態がメキメキ良くなっていきますよ。

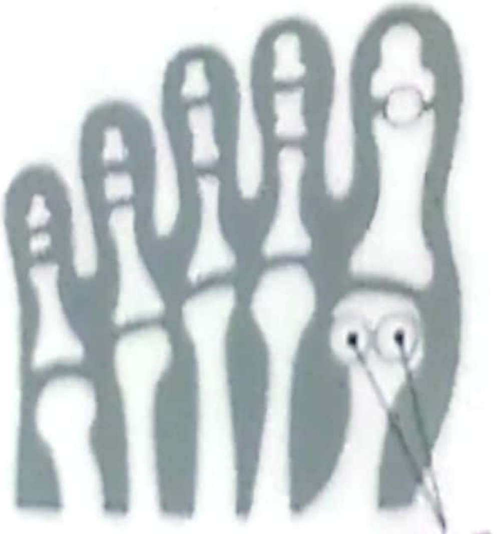
「種子骨」の大きな役割

足の親指の付け根には、「種子骨」という対になった2つの骨があります。

たとえばダンサーが片足立ちで華麗にターンする姿は、思わず見とれてしまうほど美しいですよね。このとき活躍しているのが足裏にある種子骨です。人間が片足立ちをするときは、この種子骨に重心を置いて軸をつくっているのです。

また、かかとから親指の付け根に体重を移動させるのが理想的な歩き方といわれています。つまり、「種子骨に体重をのせるように」歩くといいのです。

歩くたびに「種子骨！　種子骨！」と心の中で念じてみましょう。きっとうまく歩けるようになりますよ。



（右足を裏から見た図）

かたくなった足の指をゆるめよう

足の指が広げられないのは異常事態！

足の指と指の間に手の指を差し込もうとしたけれど、痛くて入れられない……。そんな人は、もしかしたら足の指同士が重なっていたりするかもしれません。

手の指が入らない場合、足の指と指の間が狭くなっていて、足先がかたくちぢこまっています。おそらく足の指を自由に動かすことがむずかしいと思います。

ためしに、足の指でグー&パーをしてみてください。

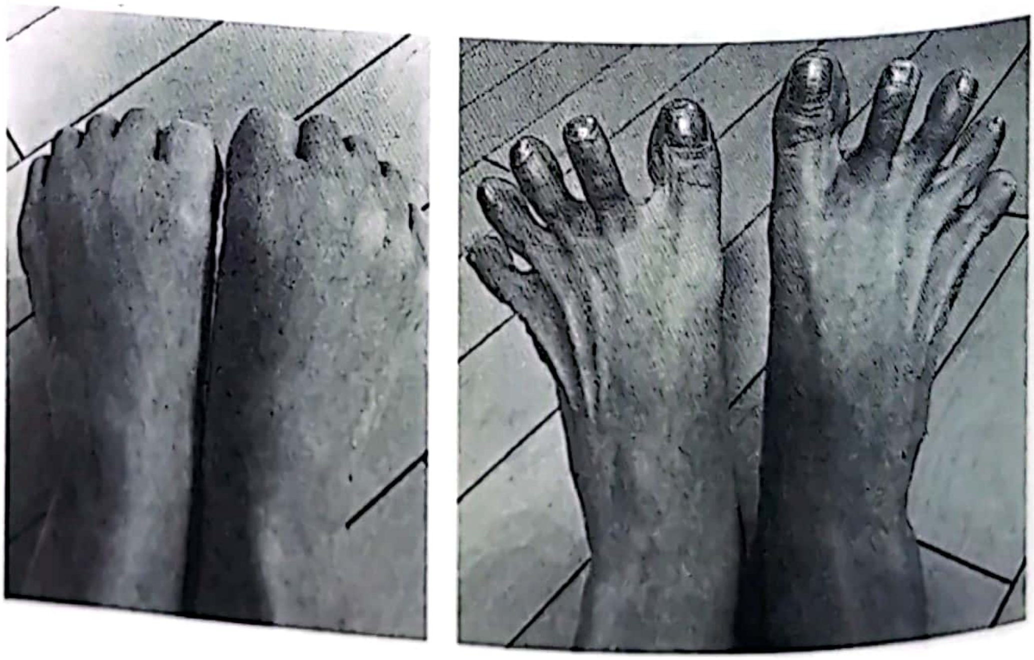
足の指先を丸めてグー。足の指をぜんぶ開いてパー、です。

いかがでしょう？　足の指はしっかり動きましたか。

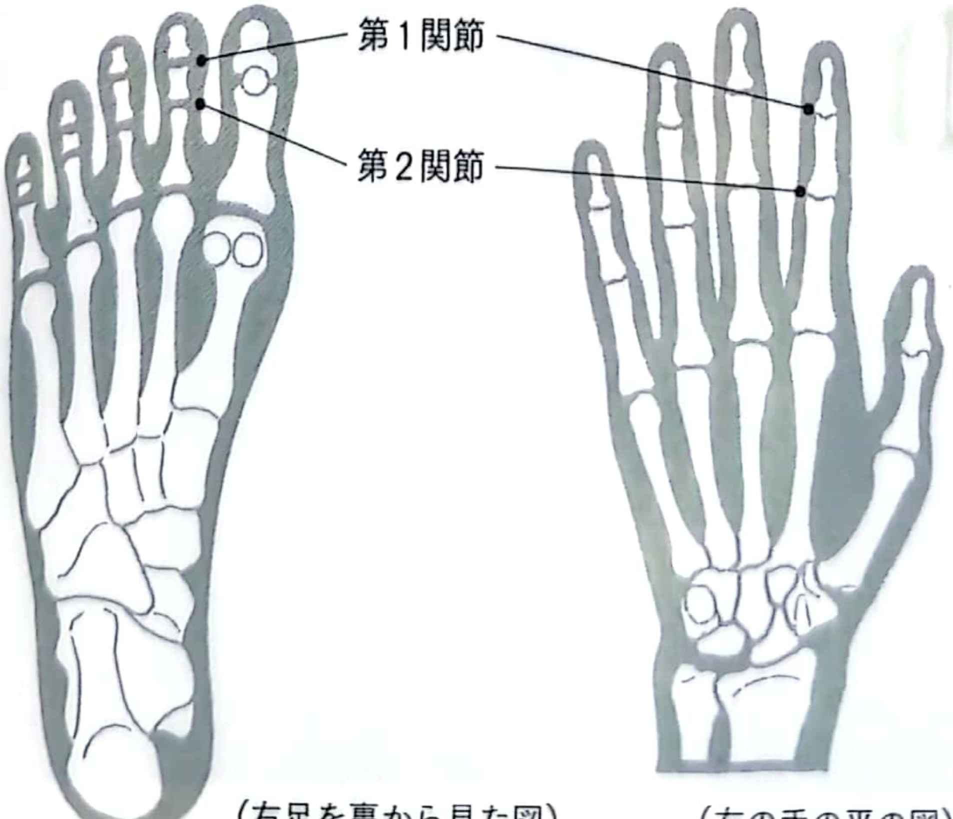
思っていたよりもむずかしく感じた人もいるかもしれませんが、本来はだれもができるはずなのです。なぜなら、手でできることで足にできないことなどないのですから。

その証拠に、次の頁にある手の骨と足の骨の図をご覧ください。

手の指に第1関節と第2関節があるように、足の指にも同じ位置にあるのがわかります。



「足の指は自由に動かせない」というのは、思い込みにすぎません。
手の指のように動かせなくなっているのは、私たちの意識が足に向いておらず無頓着になっているため、足が本来持っている能力を過小評価しているから。
足は狭い靴の中に押し込められているうちに、痛めつけられたり、変形したりして、その能力を発揮できなくなっているだけなのです。



（右足を裏から見た図）　（右の手の平の図）

たった1本まわすだけで効果テキメン！

足指まわしの第一歩は〝親指〟がすごい！

５本の指をすべてまわそうと一生懸命になって、思いのほか疲れてしまった。だんだん面倒くさくなってきた……。足指まわしをはじめたばかりのころは、そんなふうに感じる方もいらっしゃると思います。

そこで、むりなく足指まわしを続けていただけるようにおすすめしたいことがあります。

それは「親指だけまわす」という作戦です。

なぜなら親指をまわすことで、ほかの４本の指の付け根もほぐれるからです。

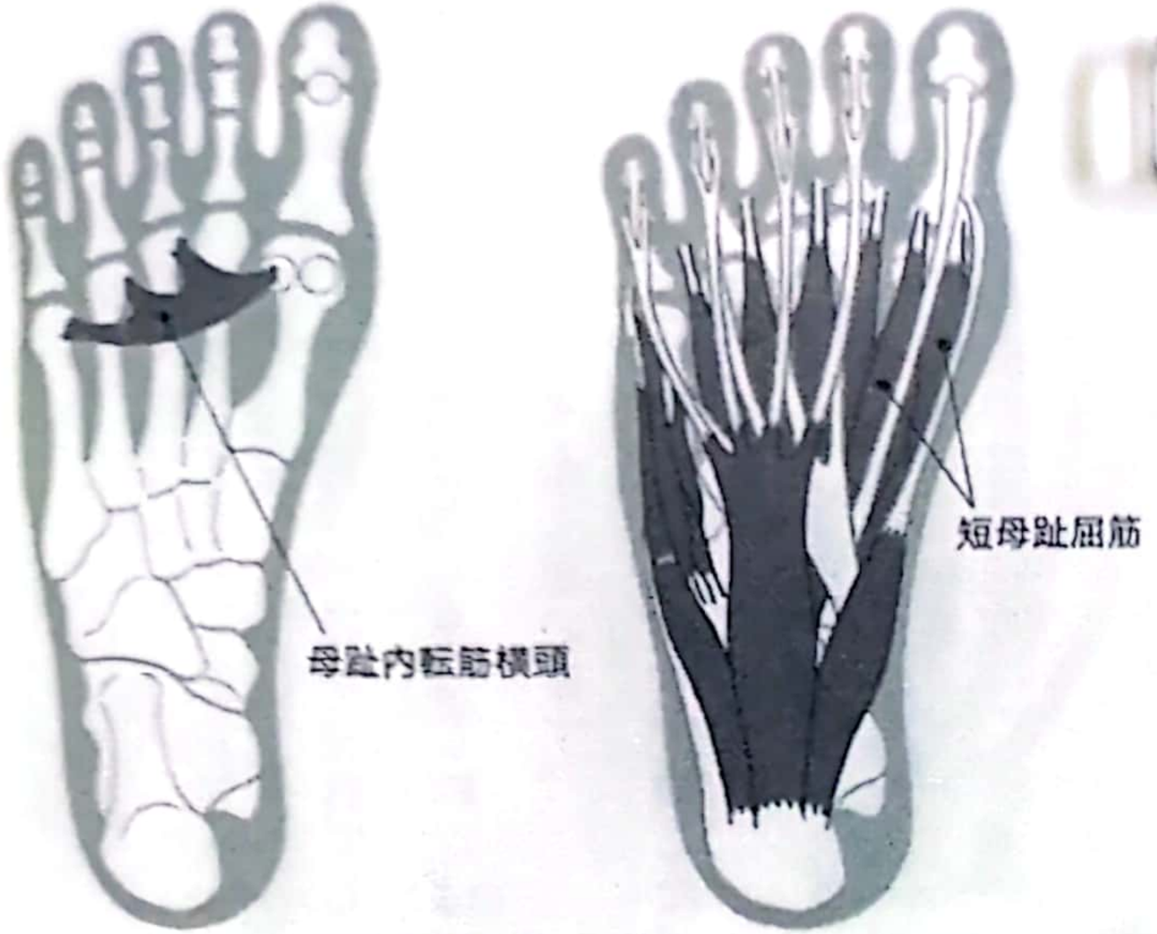
CamScannerでスキャン

足裏の筋肉をご覧ください。

親指の付け根とほかの4本の指の付け根が、「母趾内転筋横頭」（左図）という筋肉でつながっているのがわかります。

この筋肉がしっかりしていると、足裏の横アーチ（80頁参照）が整います。

また、親指には「短母趾屈筋」（右図）という太い筋肉



（右足を裏から見た図）

がついています。親指をまわすことでこの筋肉が刺激され、筋肉の付け根がほぐれることでほかの指もほぐれるのです。

かたくて動きづらい指をまわすよりも親指をたくさんまわすほうが、足裏をほぐすための近道だといえるでしょう。

私自身、親指をまわすと足がすっきりして、親指だけでも効果があることを今改めて実感しています。

足指まわしに慣れるまではあまりがんばりすぎずに、親指だけをまわしてみるのもいいでしょう。

ただし、外反母趾の方は、親指よりも小指からまわすほうがスムーズにできるかもしれないので、むりをせずに自分に合った指からためしてみてください。

CamScannerでスキャン

長距離を走ったりダッシュしたりする必要はない

目指すは「ちょっとだけかけ足」ができる足

「この歳になってもう走れない……」なんて、あきらめないでください。何も長い距離を走れなくたって、猛ダッシュができなくたっていいんです。

何かをパッとよけたり、サッとかけよったりすることがあるかもしれません。そんないざというときに、「ちょっとだけかけ足」ができる状態であることが重要なのです。

目指すは何歳になっても、ちょっとした瞬発力を失わないことです。

そのためにも、定期的に足指まわしを行いましょう。

50代から60代の方は「頻度」が大事

30、40、50代……と年代が変わるごとに、からだのあちこちに不具合が生じるようになってくると思います。

また、からだがこりやすくなるため、たとえば週に1回やればよかった体操を、週に2～3回に増やさないとこりがとれず、そのうち毎日必要になってきます。

年齢を重ねたら、足指まわしも回数よりは「頻度」が大事です。

週に1～2回、長い時間をかけてたくさん足の指をまわすのではなく、毎日1回1分、朝晩2回。できれば、朝昼夜3回はできるようにしましょう。

70歳以降の方は「助っ人」の存在が大事

高齢の方は、ご家族やご友人、ヘルパーさんなど、親しい間柄の方に協力してもらって毎日、足指まわしができるといいですね。

たとえば散歩をする時間の前後に、足指まわしの時間を入れてみてもらうのもいいかもしれません。

みなさんに協力してもらえるように、ご自分からお願いしてみましょう。

年齢が上の方のほうが足指まわしの効果があらわれやすいので、ご本人やご家族のモチベーションも上がると思います。

足指まわしで歩ける足になって、いつまでも元気で長生きできますように願っています。

CamScannerでスキャン

毎日続ければ必ず実感できる！

足指まわしで実現できる5つの奇跡

からだの不調や悩みは、足指まわしですべて解決⁉

これから、足指まわしを実践したみなさんが実感されている5つの効果、その奇跡をご紹介しましょう。

奇跡1

100歳まで歩ける足も夢じゃない！

足裏を正しく使ってからだを動かせるようになり、下半身が強くなって、いくつになっても自分の足で歩ける可能性が高まります。

足指まわしで、からだの土台がつくられるのです。

CamScannerでスキャン

奇跡2

からだの不調が一掃される！

足の指をまわすことで、血液やリンパ液の流れが改善されます。

すると、下半身の冷えやむくみ、肩こりや腰痛、ひざ痛などが解消されます。

CamScannerでスキャン

奇跡3

靴で足が痛くならない!

靴ずれやタコ・ウオノメに悩んでいる人は、合わない靴を履いているせいではなく、足裏のアーチが崩れている可能性があります。

足指まわしでアーチを整えれば、もう足は痛くなりません。

CamScannerでスキャン

奇跡4

アンチエイジング効果が得られる!

足指まわしをすると、全身の筋肉がほぐれて代謝がアップします。

新陳代謝が活発になるので、アンチエイジング効果が期待できますよ。

CamScannerでスキャン

奇跡5

ちょっとした体調の変化に気がつくようになる！

毎日、足に意識を向けることで、ちょっとした体調の変化に気がつきやすくなります。足裏がかたくなっているとと感じたら、それはからだからのSOSのサインです。足指まわしでケアしてあげましょう。

CamScannerでスキャン

頭から足先まで筋肉はつながっている
足裏をほぐすことは全身をケアすること

足裏をほぐすことは、からだ全体にいい影響を与えます。

全身の筋肉は縦のラインでつながっているので、「足の指・足裏をほぐす」→「股関節が動く」→「（関節をわたって）全身の筋肉が動く」→「全身がほぐれる」というしくみになっています。

そして、「血流が良くなる」→「血液が栄養を運ぶ」→「細胞が修復される（活性化する）」→「からだが元気になる」という好循環が生まれます。

たとえば足首をプラプラさせたり、両足をそろえて足首をまわしたりすると股関節に刺激が伝わり、股関節の筋肉がほぐれて動きやすくなっ

たり、全身が温かくなったりします。
　眠っている間に体温が下がるので、朝目覚めたらバッとからだを起こさずに、ゆっくり起き上がるのがベスト。
　そして、布団から出る前に仰向(あおむ)けの状態のまま、両足をそろえて足首をまわしたり、ベッドで寝ている人はマットレスに腰をかけて足首をプラプラさせたりして、股関節をゆるめてから立ち上がりましょう。
　すると、布団から出て一歩目で足元がぐらついたり、ズキッと痛くなったりせずにすみますよ。

CamScannerでスキャン

からだを動かしている人ほど足のケアを大切に

日ごろよくからだを動かしている人やスポーツを趣味にしている人、なかには運動やスポーツが生きがいになっている人もいるかと思います。そんな人たちは、ケガで人生がガラッと変わってしまう可能性があります。

からだが動かせなくなると、せっかく鍛えた筋肉が衰えてしまうだけでなく、自信をなくしてしまったり、人生の楽しみを失ったように感じたりして、精神的にもダメージを受けることも……。すると、一気に老化が進んでしまうことだってあるかもしれません。

ふだんからからだを動かしている人の多くは、「ほかの人よりも鍛えているからだいじょうぶ」だと思い込みがち。ですが、むしろほかの人よりもケガをする可能性が高いといえるので、足のケアを一層大切にしてほしいのです。

毎日、足裏をほぐして全身をケアして、ケガをしにくいからだをつくりましょう。

CamScannerでスキャン

足の機能と役割

ここでは足のしくみを見てみましょう。
足の機能と役割は、主に3つあります。

①安定機能……からだを安定させて姿勢を正す。
②免震機能……からだに重力や地面からの衝撃がかからないように吸収する。
③運動機能……安定した歩行を促し、運動能力を高める。

CamScannerでスキャン

こうして見ると、足はからだのバランスをとっているだけでなく、からだを守る役割も担っています。

歩いたり走ったりすると、足は体重の３〜５倍の衝撃を地面から受けます。

その衝撃を吸収するために、足裏には「３つのアーチ」（80頁参照）があるのですが、多くの人はこのアーチが崩れているために、足首やひざ、腰、首などにゆがみが生じています。

また、免震機能がはたらいていないせいで、からだへの衝撃が何度もくり返され、いずれ痛みも出てきてしまうのです。

３つのアーチが崩れると、足だけでなくからだ全体に影響がおよぶのです。

CamScannerでスキャン

足の使い方もすぐにくせになる！

歩きはじめた直後から足裏はかたくなる

2本の足で立って歩く私たちの足裏は、死ぬまで全体重を支え続け、歩くときや走るときには、着地した際の地面からの衝撃を受け止めてくれます。

そのため、赤ちゃんのときにはぷにぷにとやわらかかったのに、1歳前後で歩きはじめると、だんだんと足裏がかたくなっていきます。

歩きはじめてから毎日使っているのに気にもかけず、いたわりもせずにいると、ずっとがんばり続けている足裏はかたくなる一方です。

そして、さまざまなからだの不調を招くことになります。

また、足の使い方はすぐにくせになります。

ある日、保育園でお母さんたちを対象に足指まわしの講座を行ったときのことです。

ある一人の赤ちゃんの足の指を見ると、右足の親指が反っていることに気がつきました。そこで、その子を抱っこしていたお母さんに話を聞くと、いつも同じ方向にからだを動かしてころんと寝返りをうっているといいます。

つまり、右足の親指でふんばって寝返りをうっていることになるので、右足の親指ばかりを使うくせが早くもついてしまっているのです。

足の使い方のくせは歩き方にも影響を与えるので、第5章をご覧いただいて気をつけるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

足指まわしで筋力アップ&体型管理は簡単

きつい筋トレで足を鍛える必要はない！

足指まわしをはじめてから、私はきつめの筋トレは行っていません。
なぜなら、筋トレで衰えている筋肉を動かすためには、正確な動きや正しい器具の使い方をしなければならず、それができないと、ふだんよく動かしている筋肉だけを使ってしまうことがあるからです。
からだを丈夫にしたい人、体型をコントロールしたい人は筋トレをするよりも、足の指をまわしたほうがずっと簡単です。
私の知り合いで足指まわしをはじめた方は、犬の散歩の前に必ず足の指と足首をまわしてみたそうです。すると、1か月で背中のぜい肉がぐ

んぐんと落ちたといいます。
散歩やウォーキングをする前にもぜひ、足指まわしを習慣にしましょう！

どれかひとつはやっておきたい

歩く前の足の準備体操

- 足指まわし（P.62）
- 足首まわし（P.128）
- アキレス腱のばし（P.136）
- テニスボールでひざ裏ほぐし（P.186）
- イスなどに腰かけて足首をブラブラさせる

できれば忘れずにやりたい

歩いた後の足のアフターケア

- 足指まわし（P.62）
- かかとほぐし（P.134）
- ひざ裏ほぐし（P.138）
- ふくらはぎほぐし（P.140）

CamScannerでスキャン

足の指の股は よく洗って刺激しよう

足の指と指の間＝指の股に刺激を与えると太ももの内側の筋肉（内転筋）に力が入り、骨盤をしっかりと安定させて歩けるようになります。ビーチサンダルを履いて、すり足にならないように歩いてみてください。内転筋に力が入っていることがわかると思います。

また、足の指の股には毛細血管があって無数の神経が走っており、刺激すると指先の血流が良くなって冷えが改善されます。

足の指の股に手の指を入れたり、大きく広げたりしようとすると、痛くてがまんできない人もいると思いますが、ココを刺激することでかたくなっている足裏の関節が動きやすくなって足も安定します。

足を洗うときは指の股をグーッと開いて、足を清潔に保つとともに刺激を与えましょう。

CamScannerでスキャン

第3章

「足裏ほぐし」で頭スッキリ&いきいき健康に!

CamScannerでスキャン

足裏をほぐすと認知症の予防効果が期待できる

「もの忘れ」をするようになったらご用心を！

最近、「もの忘れ」が多くなっていませんか？

それは、認知症の〝危険信号〟です。

もの忘れは、脳の病気や障害などによって認知機能が低下することで起こる症状のひとつです。

脳を健康な状態にしておくためには、全身の血行を良くしておく必要があります。そのために足裏をほぐすことは重要です。

また、末梢（まっしょう）神経である指先からの刺激で、脳そのものが変化するといわれています。そうであれば足の指をまわしたり、足の指と指の間を刺

激したりすることで、記憶力を高めることだってできるでしょう。
ご自分が認知症になる心配もありますが、ご家族のことも心配ですよね。もしご家族が認知症になったら、介護するのはあなたかもしれません。足指まわしを家族にやってあげることは、相手のためだけでなく自分のためでもあるのです。
そう考えると、足を大切にすることは未来への〝自己投資〟といえるでしょう。
足裏をほぐせば、認知症だって予防できるかも⁉
そう信じて足指まわしを毎日続けていただくことで、一人でも多くの方に明るい未来を築いていただきたいと願っています。

CamScannerでスキャン

ケガや病気に備えて足裏をほぐそう！

足首がかたくて骨折することも……

50代前半の私の友人はファッション関係の仕事をしていて、仕事中はいつもピンヒールを履いていました。

ある日、彼女がくるぶしを骨折したと聞いて驚きました。

きっとハイヒールを履いていたときに足首をくじいたのだろうと思っていたら、旦那さまとウォーキング中にやってしまったというのです。

ちょっとした段差で足首がぐりんと横に倒れ、捻挫したかと思ったそうですが、家に戻ってからあまりに痛くて病院で診てもらったところ、なんとくるぶしを骨折していたのです。

もしかしたら、彼女は足首まわしがちゃんとできてなかったのではないかと、そのとき思いました。

足裏がかたくなっていると、靴底にかたい中敷き（インナーソール）を入れているようなもの。そのため足裏で段差をしっかり捉えることができずに、場合によっては足首をひねってしまいます。

そうならないように足裏の感覚を敏感に保ち、足首がよく動くようにしておかなければならないのです。

これからご紹介する方法で、かかとの骨や「距骨（きょこつ）」をブルブルと動かして、足首が動きやすい状態にしておきましょう。

ふとした瞬間にご用心！

ふりむく姿に年齢があらわれる

からだが老化するということは、あらゆる関節がかたまること。
つまり、関節と関節の間の動きが悪くなるということです。
関節を動かしづらくなると、首や肩がこりやすくなったり、小さい動きや細かい動きができにくくなったりします。
わかりやすい例を挙げると、老犬は濡れたからだをブルブルッと震わせて水しぶきを飛ばしても、若い犬よりも水気を十分に飛ばすことができな

て、ふりむく姿が老けているような印象を与えます。

パッと首だけ動かすことができず、腰から上半身をぐるっとまわしてふりむく感じです。

背骨は20歳をすぎたあたりから徐々にかたくなりはじめ、だんだん姿勢がこりかたまっていきます。

しかも前かがみの姿勢になりがちな日本人は、歳をとるとひざが曲がる人が多く、さらに股関節（こかんせつ）の動きが悪くなっていると歩幅が狭くなっているので、よけいに老けて見られてしまいます。

そして、しっかり足裏を使って歩けない人、足裏の感覚が鈍い人は歩き方が不安定になって、つえが必要になるかもしれません。

背骨はもちろん大事ですが、同じくらい足も大事なのです。

CamScannerでスキャン

骨はどんどんかたくなる

運動していればだいじょうぶ……ではない！

たとえば毎日ジョギングをしていても、適度にスポーツをしていても、背骨はどんどんかたくなっていきます。

意識的にからだを動かしている人は、「いつも運動しているからだいじょうぶ」だと思っているようですが、そんなことはありません。

あるとき、公園でランニングしている70代くらいの男性のグループがいました。彼らの足を見ると確かに、ふだんから走り込んでいる人特有の筋肉がそれなりについています。

ところが、その背中はピシッとかたまってしまっていて、みなさん、

CamScannerでスキャン

やせていても背中が広いのです。

つまり、運動をしていれば背骨も動かせているとはいえないのです。運動でからだを動かすことと、背骨をきちんと動かすことはちがいます。運動は同じ動きのくり返しであることが多く、ふだんよく動かしている筋肉だけを使いがちなので、背骨が動いているとはかぎりません。

歳をとると肋骨が広がってしまい、息を吸うときは無意識で開くけれど、吐くときは意識して肋骨を閉じないとちぢまらないそうです。

だから、高齢の方は背中がグーッと横に広がっていて、背中が丸まっているのです。

足裏ほぐしをすることで背骨もしっかりケアをして、足と同じように100年長持ちを目指しましょう！

足指まわしに1分プラスしてやってみよう

7つの「足裏ほぐし」でからだがよみがえる！

足指まわしと一緒に行うと一層、効果が期待できる「足裏ほぐし」をご紹介しましょう。これら7つのマッサージは、足やからだの悩ましい症状も改善してくれます。症状別の改善策は第5章でご説明します。

足指まわしに慣れたら

からだ改善プログラム「足裏ほぐし」

・足指まわし　ひざ痛／外反母趾／足の指のしびれ／冷え性／足のむくみ／かかとの乾燥・ひびわれ／下肢静脈瘤

CamScannerでスキャン

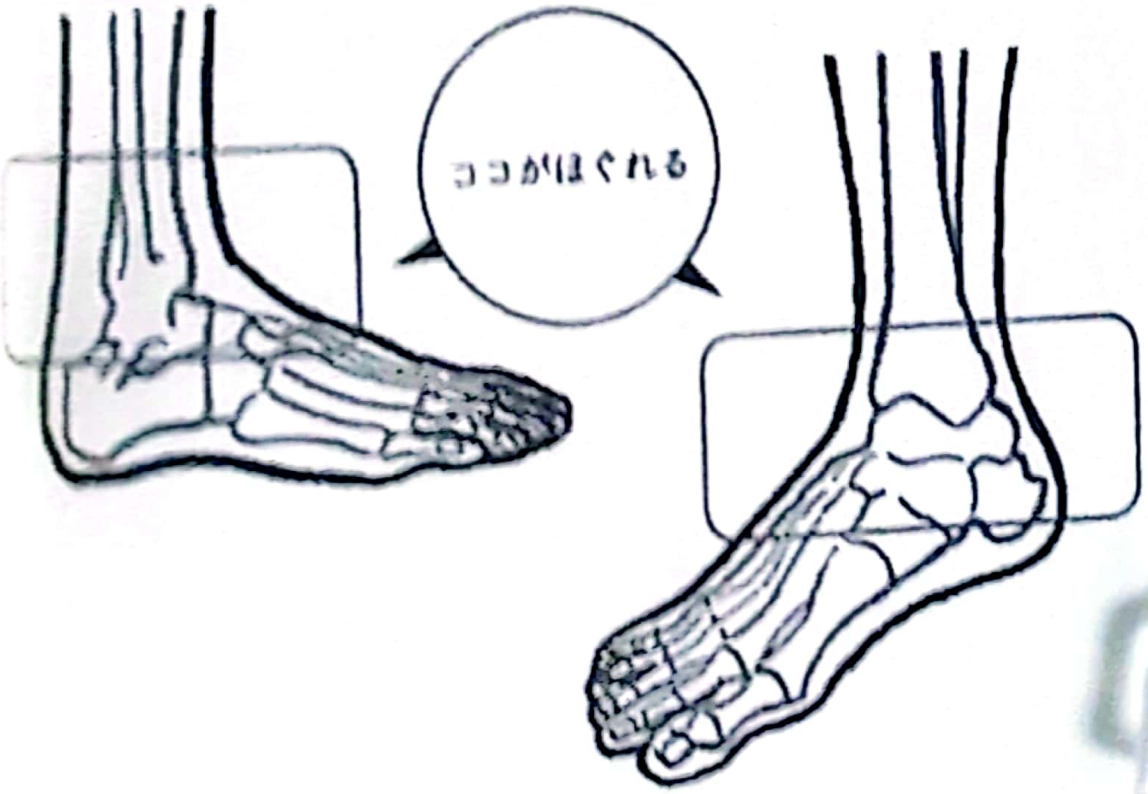
- **足の裏ひねり**　タコ・ウオノメ／外反母趾／扁平足／足のむくみ／腰痛・肩こり・首こり／尿漏れ
- **かかとほぐし**　ひざ痛／つまずく・ふらつく／タコ・ウオノメ／靴ずれ／腰痛・肩こり・首こり／かかとの乾燥・ひびわれ／ダイエット
- **アキレス腱の伸ばし**　つまずく・ふらつく
- **ひざ裏ほぐし**　ひざ痛／足の指のしびれ／足がつる／下肢静脈瘤
- **ふくらはぎほぐし**　下肢静脈瘤
- **つま先ほぐし**　巻き爪／足の指のしびれ／足の指の重なり・浮き指

足指まわしにプラス①

足首まわし

足首は、多くの関節が組み合わさった構造になっています。

これらの関節を動かすことで、さまざまな動きができたり、からだのバランスをとったりすることができます。



CamScannerでスキャン

足首まわしのやり方

＼動画もチェック！／

片方の手でくるぶしをしっかり持って、まわすほうの足の指と指の間にもう一方の手の指を差し込みます。くるぶしの中をほぐすようにして、ゆっくり足首をまわしましょう。

足首まわし

足指まわしにプラス②

足の甲ひねり

足の甲をひねると、「中足趾節関節（MTP関節）」と「足根中足関節（リスフラン関節）」という関節がほぐれます。

足の甲の骨を動かして足の緊張をとると、足のつま先もやわらかくなります。

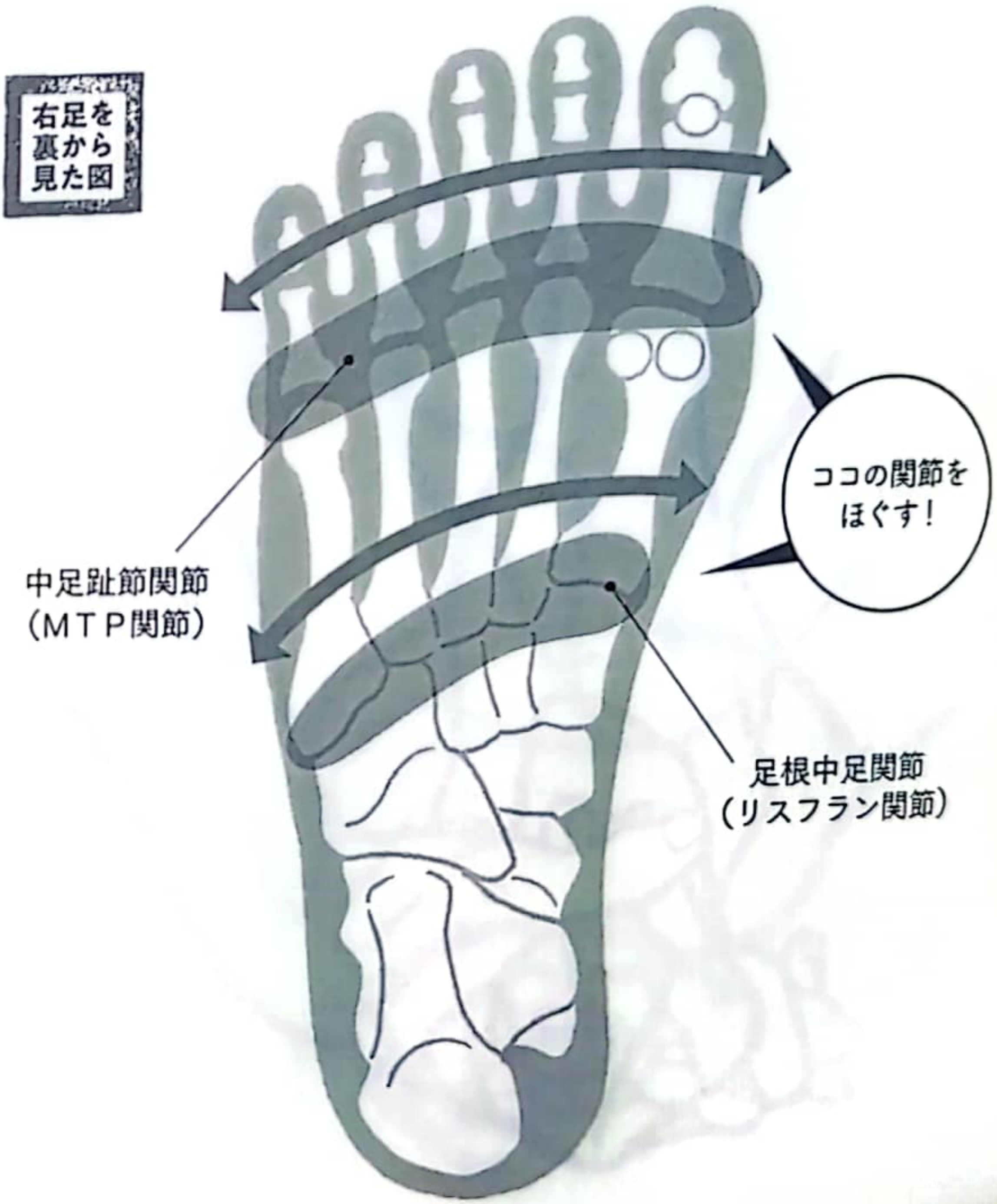
足の豆知識

足首には、常に大きな力がかかっていることをご存じですか？　ゆっくり歩いたとしても、体重の1.2倍の重さが足首にかかっているという調査結果があるほどです。体重50キロの人なら一歩進むごとに、60キロもの負担を足首にかけていることになります。日ごろいかに足首を酷使しているか、また、からだへの負担がどれほど大きいかがおわかりいただけるかと思います。

CamScannerでスキャン

足の甲のひねり方

足の甲ひねりは、足の指の付け根の関節とその根元にある関節（グレーの部分）を動かします。くわしいやり方は次のページをご覧ください。

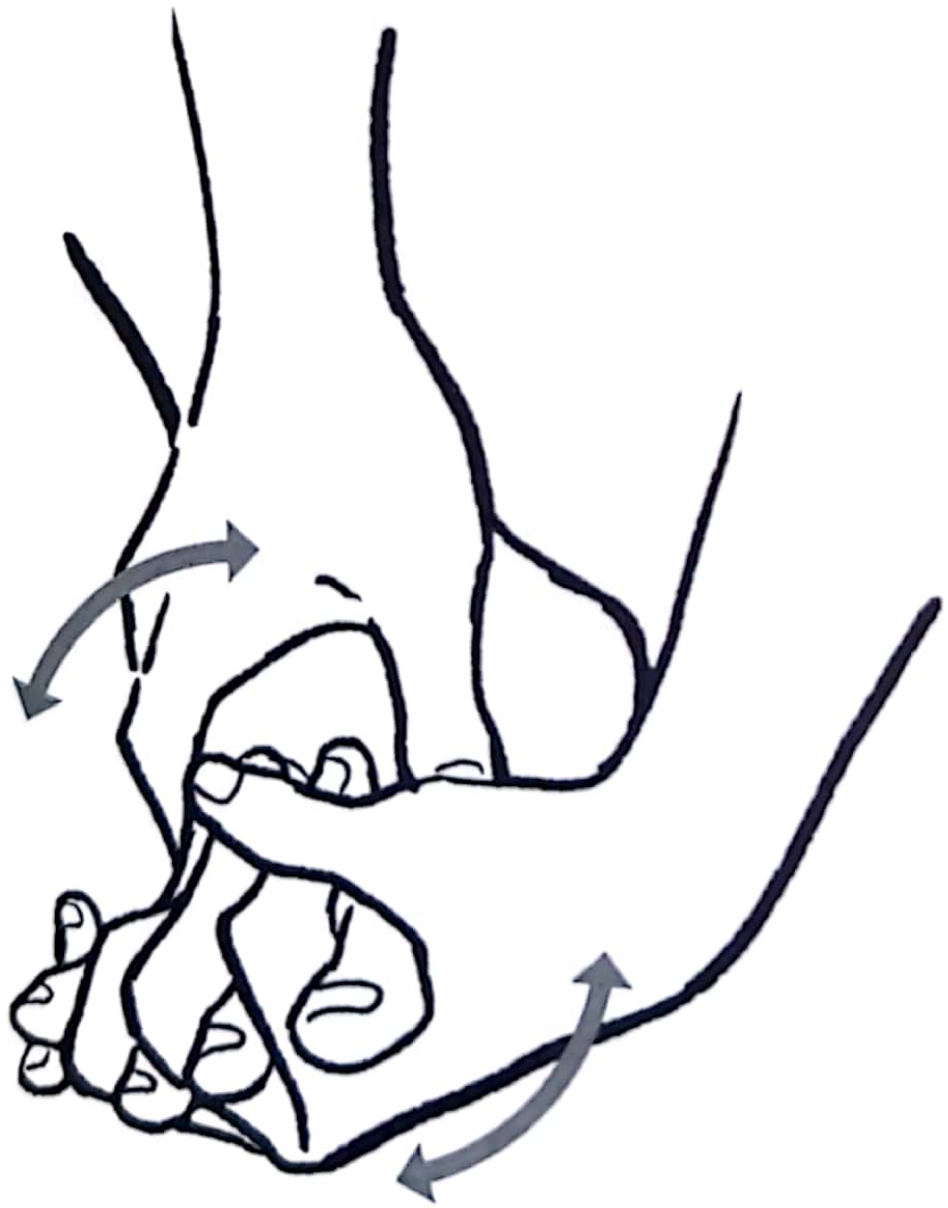


CamScannerでスキャン

足の甲ひねりのやり方①

【足の指と足の甲を持つ】

片方の手の指を足の指と指の間に差し込み、もう一方の手で足の甲と土踏まずをしっかりつかみます。両方の手首を反対方向に返しながら、足の甲をひねりましょう。



CamScannerでスキャン

足の甲ひねりのやり方②

【両手で足の甲を持つ】

①のやり方では足の甲を動かしづらい方は、両手で足の甲と土踏まずをしっかりつかみ、ぞうきんを軽くしぼるように両手を動かしてみてください。

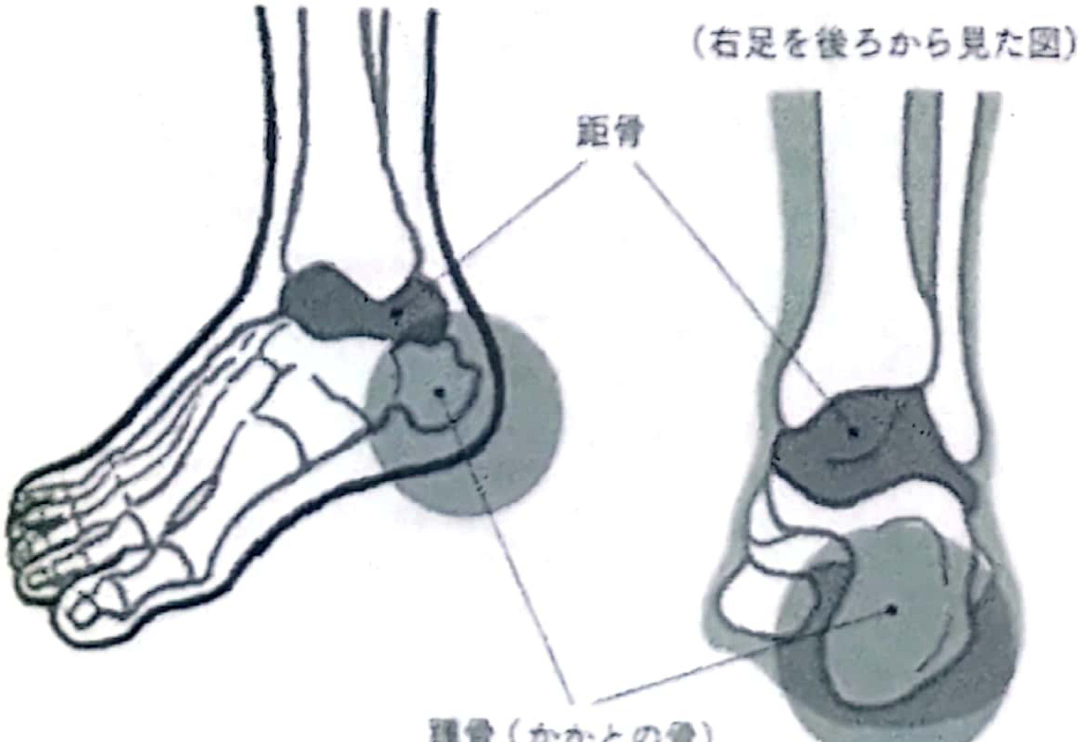
足指まわしにプラス③

かかとほぐし

かかとの骨は、「踵骨（しょうこつ）」と呼ばれています。

下図のグレーの丸の部分を持つと、かかとをゆらしやすいと思います。

ほんの少し「距骨」が動く感触があれば、それでOKです。



CamScannerでスキャン

かかとほぐしのやり方

片方の手で足の甲と土踏まずをしっかりつかみ、もう一方の手でかかとを持って、かかとをゆらします。かかとを持っているほうの手は、ドアノブをひねるようなイメージで引っぱりながら左右に動かしましょう。

かかとほぐし

CamScannerでスキャン

足指まわしにプラス④

アキレス腱のばし

足首には、かかとの骨とふくらはぎをつなぐアキレス腱があります。

アキレス腱はからだの中でももっとも太い腱で、ほとんど弾力性がなく、瞬間的に大きな負荷がかかると断裂(だんれつ)することもあります。

足の豆知識

実は生まれたときから4歳ぐらいまで、アキレス腱は足底腱膜(そくていけんまく)※から足裏の先までつながっています。成長するとかかとの部分で分かれ、かかとの骨が発達し、アキレス腱と足底筋膜に分断されます。この分裂部は弱いので、アキレス腱も足底筋膜もかたくならないようにケアすると、かかとに炎症などのトラブルが起こりにくくなります。※足裏に膜のように広がっている繊維状の組織

CamScannerでスキャン

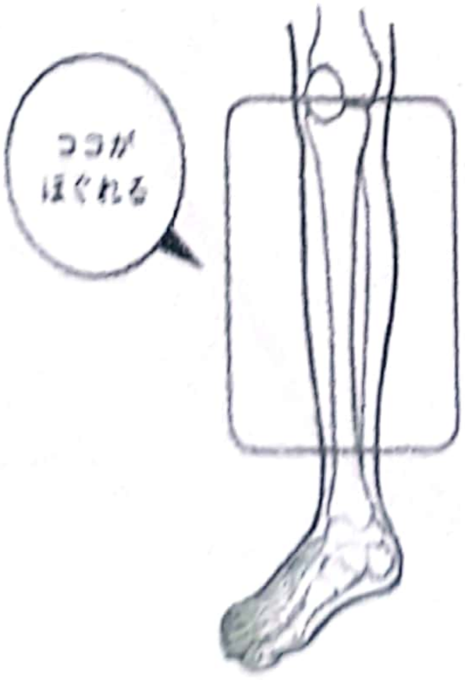
アキレス腱のばしのやり方

両手の親指をかかとに添えて少し押すようにマッサージしてから、かかとの横じわ（アキレス腱がある部分）を縦にのばすように、グーッと引っぱってみてください。こうすることで足首が動きやすくなります。

アキレス腱のばし

足指まわしにプラス⑤

ひざ裏ほぐし



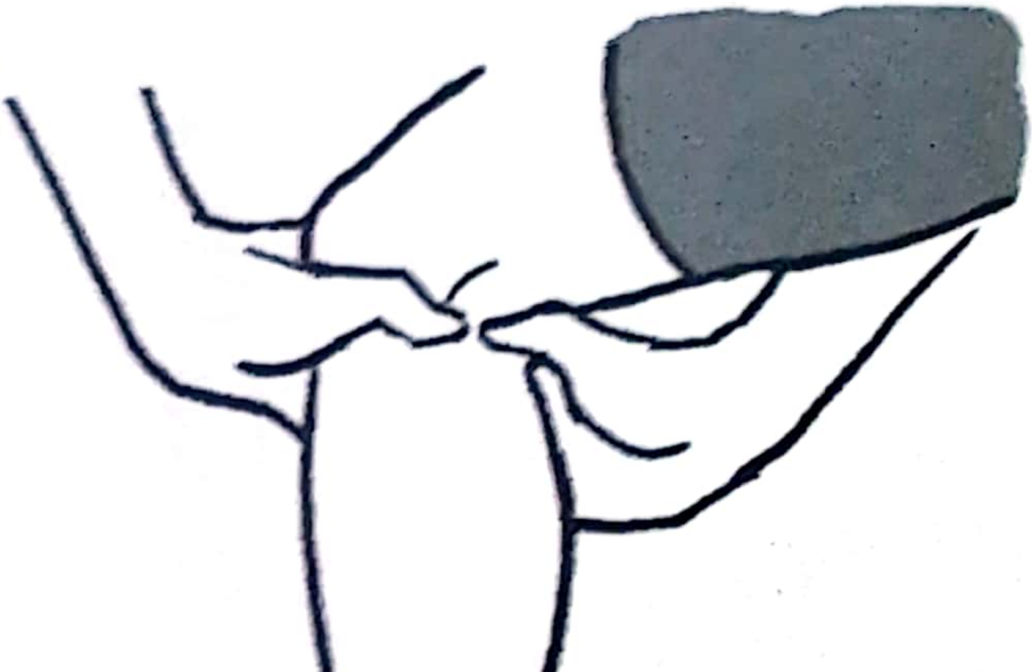
ひざ裏ほぐしは、足裏につながっているふくらはぎの奥の筋肉をほぐす効果があります。

ひざ関節は負担のかかるところなので、そのまわりの筋肉は緊張して疲れています。ひざ関節の下と上の筋肉をよくほぐすようにすると、柔軟な動きができるようになって、ひざ痛を予防したり、改善したりすることができます。

CamScannerでスキャン

ひざ裏ほぐしのやり方

両手の親指の腹をひざ裏のくぼみにあてて強めに押し、前後に動かしながらマッサージしましょう。ひざ裏のあたりをほぐすと、ふくらはぎの筋肉がほぐれて動かしやすくなります。



テニスボールでひざ裏ほぐしのほうが簡単にできます！（P.126参照）

CamScannerでスキャン

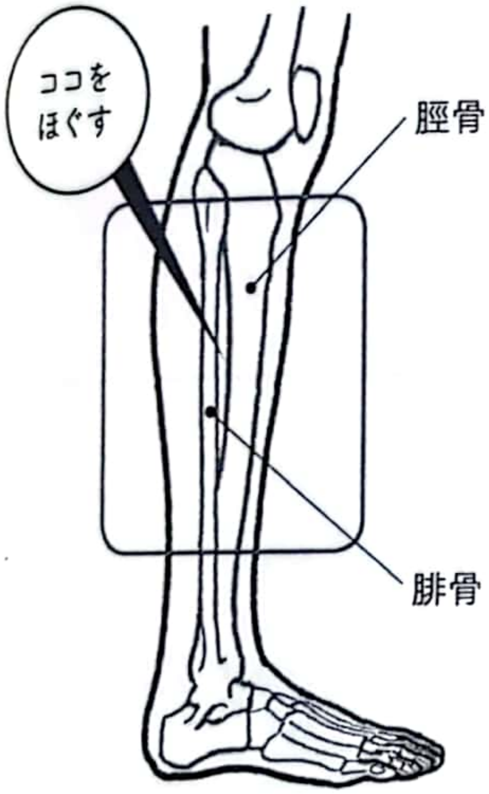
足指まわしにプラス⑥

ふくらはぎほぐし

ふくらはぎがむくみやすい人に、特におすすめしたいマッサージです。

ひざ下の骨は、「脛骨（けいこつ）」というすねの太い骨と、「腓骨（ひこつ）」という外側の細い骨で成り立っています。

この2本の骨と筋肉の境目をほぐすと、ふくらはぎのむくみが解消されます。



CamScannerでスキャン

ふくらはぎほぐしのやり方

足首のところで両手を組みます。このとき、２本の骨（脛骨と腓骨）を両手ではさむようなイメージで持ってください。すると、自然に骨と筋肉の境目に力が加わって、マッサージ効果が高まります。
両手で２本の骨をキュッキュッと引き締めながら、足首からひざ下まで、少しずつ移動させていきましょう。

CamScannerでスキャン

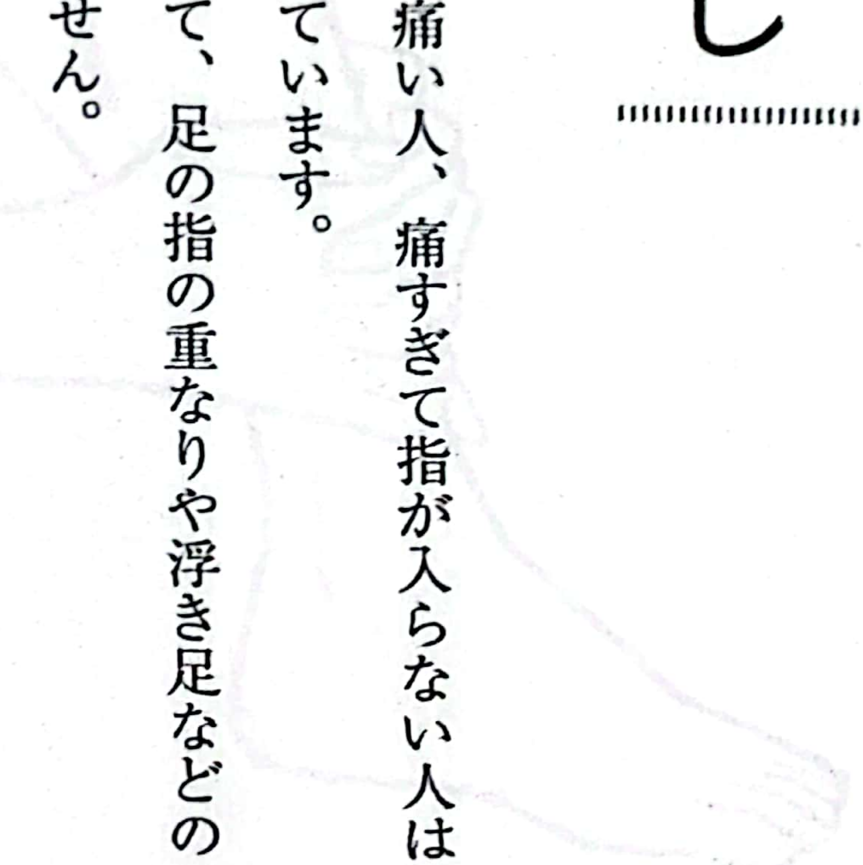
足指まわしにプラス⑦

つま先ほぐし

足の指の股(また)に手の指を差し込むと痛い人、痛すぎて指が入らない人はご注意を。確実に足裏がかたくなっています。

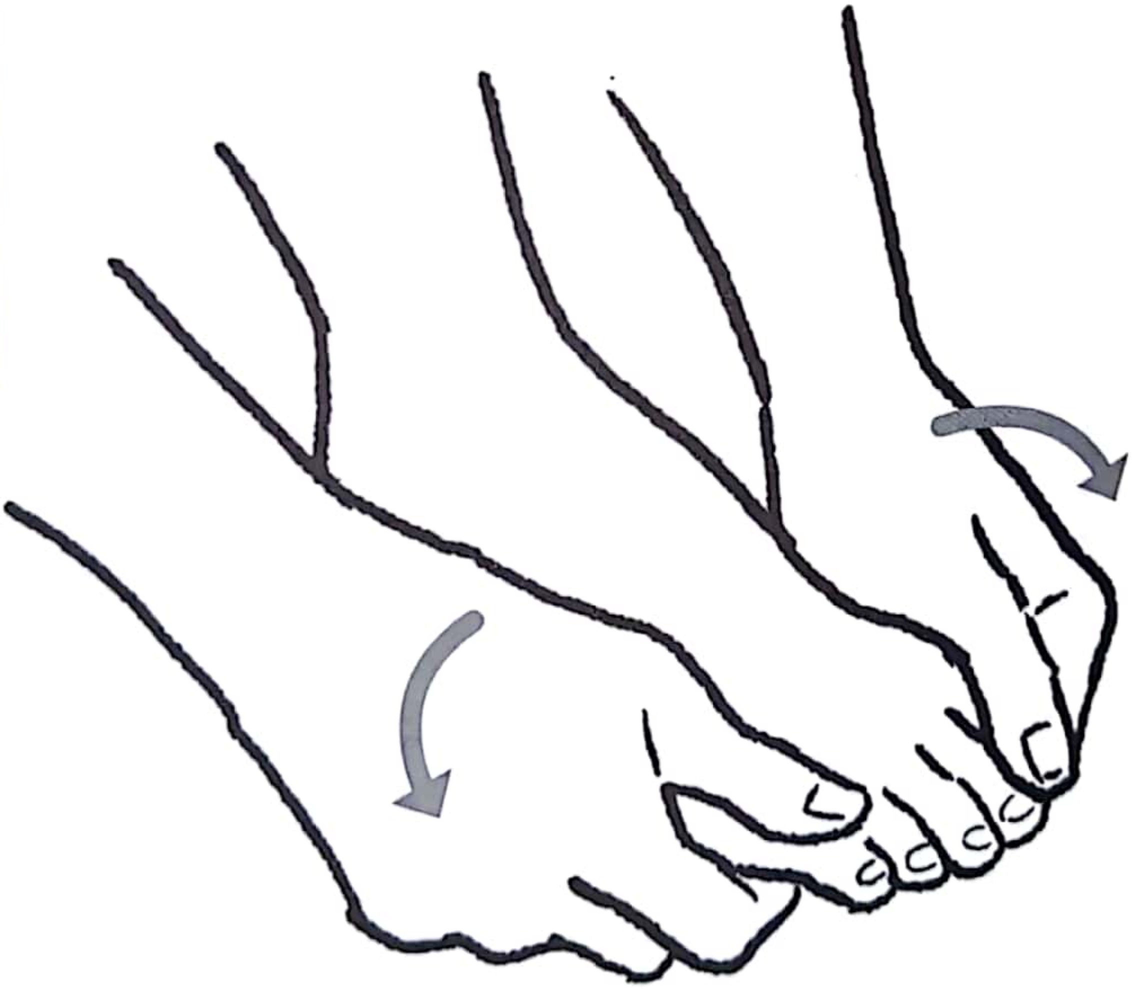
また、指同士の間が狭くなっていて、足の指の重なりや浮き足などの症状を引き起こしているかもしれません。

足の指と指の間を押し広げて、１本ずつていねいにケアしてあげましょう。



つま先ほぐしのやり方①
【足の甲を丸める】

両手で足の甲の両端を持って、おせんべいをパキッとわるようなイメージで足の甲を左右に折るように丸め、指と指の間を広げましょう。

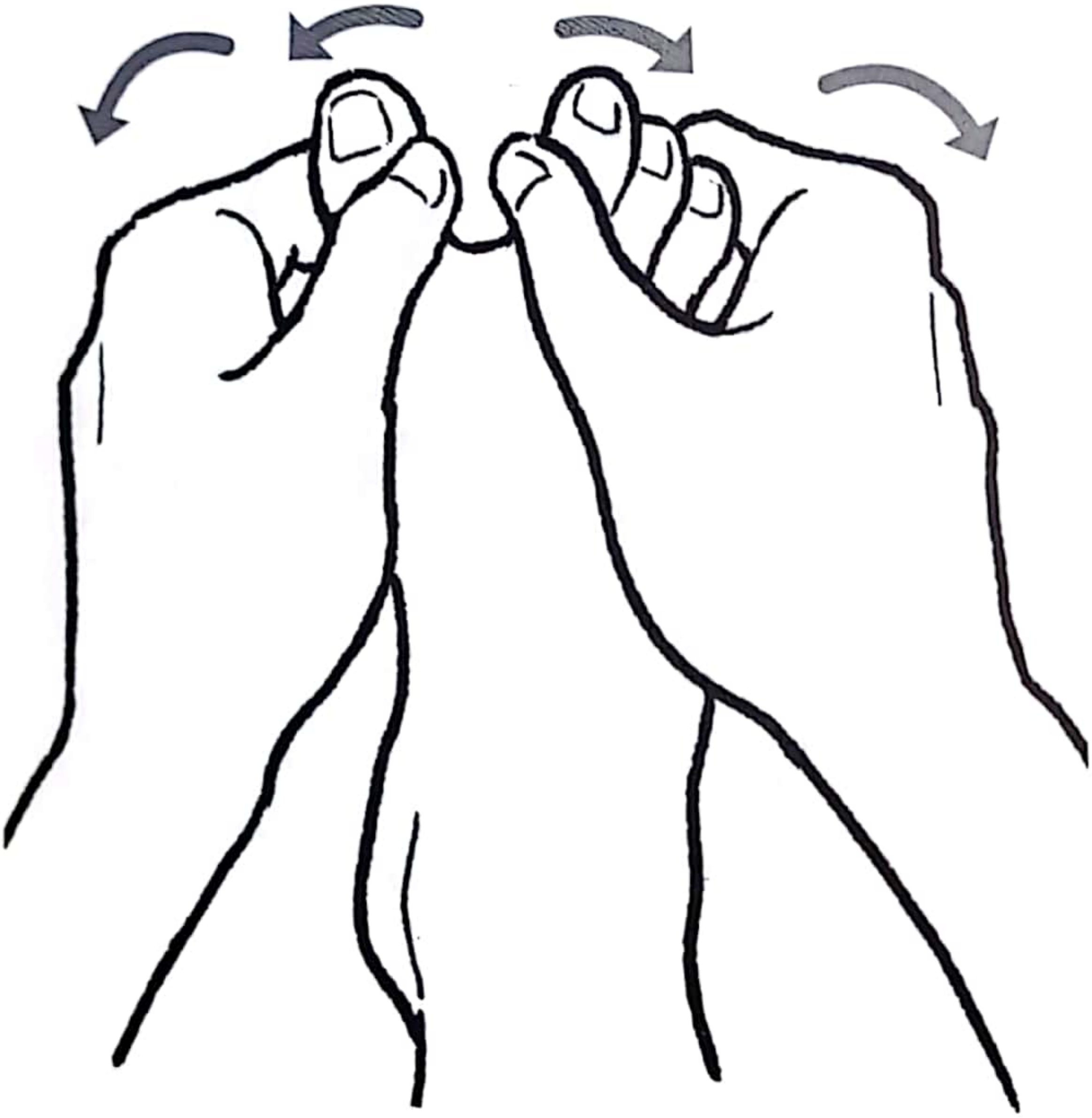


CamScannerでスキャン

つま先ほぐしのやり方②

【足の指の股を広げる】

両手で足の指と指の間をグーッと押し広げましょう。このとき、手の親指で足の指の側面を付け根から指先にかけてさわりながら広げると、足先の毛細血管まで血流が行くので、もの忘れ防止にもなります。



CamScannerでスキャン

足裏ほぐしの効果①

脳が活性化して頭もスッキリする!

足裏には無数の反射区があります。リフレクソロジーの観点から見ると、特定の反射区を刺激することで、そことつながっているからだの部位や臓器に刺激を与えることができます。

また、足裏の反射区を刺激することで血のめぐりが良くなり、脳が活発になるといわれています。

つまり、足裏ほぐしで脳が刺激されるといえます。

脳の血流が良くなって血流量が増えることで脳が活性化し、頭がスッキリするだけでなく、認知症のリスクも軽減されます。

CamScannerでスキャン

これまで足裏にはセンサーがあるという話をしてきましたが、このセンサーが足裏で捉えた細かな情報を脳に伝える役割を担っていることからも、足裏と脳は密接にかかわっていることがわかります。

小指〝すいすい足〟と〝いきいき脳〟を維持できるように、足指まわしと足裏ほぐしを毎日続けましょう。

気がついたときにできる方法は第４章でお教えしますね。

足裏ほぐしの効果②
からだがゆるんで心もラクになる！

一生懸命がんばることはできるけれど、からだや心をゆるめるって案外むずかしいもの。でも、足裏がほぐれると、からだだけでなく不思議と心もほぐれて軽くなります。

なぜ、からだをゆるめる必要があるのかというと、からだがこわばっていたら、自分の〝軸〟がわからなくなってしまうから。

からだをゆるめることができるようになって、私の人生は変わりました。

もともと陸上競技の選手だったので体育会系の気質がいつまでも抜け

CamScannerでスキャン

ず、「やればやるほど結果が出る！」と思い、何事にも全力投球で取り組んできました。

26歳からシングルマザーで娘二人を育て、不動産会社や司法書士会で働きながら、さまざまな資格を取得。45歳で未病を抱えていると感じたので、健康のためにピラティスやヨガのインストラクター養成講座を受講して資格を取得し、土日はインストラクターの活動もはじめました。

何十年もずっと忙しかった上に好奇心も旺盛なので、当時の私には「がんばらない」という選択肢はなく、からだをゆるめることの大切さを知らずにずっと生きてきたのです。

インストラクターになってから解剖学を学んだり、いろんなセミナーを受講したりして、からだに関する学びを深めていくなかで、からだを

ゆるめるエクササイズに出合い、「私に足りないのはコレだ！」と気がつきました。

それ以来、とにかくからだをゆるめるレッスンに切り替えると、私自身の人生が変わっただけでなく、生徒さんたちにもいい影響を与えられるようになりました。

がんばっているときは緊張状態が続いているため、からだがかたくなっています。すると、自分の〝軸〟、つまり心が求めていることがわからなくなってしまうのです。

からだと心の健康と人生の幸せは、ひとつにつながっています。

がんばっているあなたのからだも足裏をほぐしてゆるめてあげて、心も一緒にほぐしてあげましょう。

足裏ほぐしの効果③

からだがゆるむと開運!?&毎日ウキウキ!

からだをゆるめることで心身ともに健康になるだけでなく、柔軟にものごとを考えられるようになったり、落ち込むことが少なくなったり。また、運気を呼び込み運が良くなったりして、幸せな人生を送れるようになると思います。

なぜなら、手相と同じように〝足の相〟も変わるからです。

毎日のように足をさわっていると、足の形が徐々に変わり、それに合わせて足裏のシワも変化していきます。

プラスの方向で考えてみると、運も開けてくるというわけです!

CamScannerでスキャン

足裏の感覚を目覚めさせる

「グラウンディング」をご存じですか？

グラウンディングとは、大地のエネルギーを吸収するように地面にしっかりと足をつけて瞑想を行い、心身のバランスを整えることです。

私は血液の流れと同じような「循環」をイメージしていて、足裏からからだの軸を通って“気”が流れていくものと考えています。

この行いは地球からパワーをもらうだけでなく、足裏の感覚を目覚めさせることにもつながります。

瞑想をするときは目をつむるので、足が安定していないとできません。からだがぐらついてバランスをとるほうに意識が向いてしまうと集中できず、瞑想がうまくできませんが、徐々に足裏のセンサーが機能しはじめて、足裏の感覚が敏感になっていくと思います。

心とからだと足、どれも「軸」がぶれないことが大切ですね。

CamScannerでスキャン

1日1分のケアで驚くほど変わる！

足指まわし＆足裏ほぐしでからだを整えよう

足指まわしや足裏ほぐしをすると、まず足裏からからだが変わりはじめ、やがて全身にいい影響が見られるようになっていきます。

次の頁から具体的な変化を見ていきましょう。

変化1 足裏と足首が安定する

2本の足で立つ人間が歩いた場合、地面からの衝撃で毎回、足には体重の3倍の力が返ってきます。走った場合は、なんと体重の5倍の力になるというのだから驚きです。

その衝撃を吸収するクッションの役割を果たしているのが、足裏の「3つのアーチ」（80頁参照）です。

足指まわしを毎日続けていると、この3つのアーチが整います。

すると、足の親指の付け根、小指の付け根、かかとの3点がしっかり地面に接するようになるため、安定して立ったり歩いたりできるようになります。

腰痛やひざ痛にお悩みの方の足を調べてみると、ほとんどが外反母趾や扁平足、足の指同士が重なって開かないなど、足の指や足裏に異常が見られました。

多くの方がこのような足のトラブルを抱えているせいで、足裏のアーチが崩れてしまっているのです。

また、足裏のアーチの崩れの影響は、最初に足首にあらわれます。

そのため、足指まわしや足裏ほぐしで足首をやわらかくほぐすことが大切です。

足首が動かしやすくなると下半身のゆがみがとれて、しっかりしたからだの土台がつくられるようになるのです。

CamScannerでスキャン

変化2　全身のゆがみがとれる

股関節は、重要な役割を果たしているにもかかわらず血流が悪く、そのため、とてももろい関節です。骨粗（こつそ）しょう症などによって骨折したりしやすい部分でもあります。

また、股関節の中には毛細血管がたくさん走っています。細い血管なので詰まりやすく、糖尿病などの生活習慣病があると壊死（えし）を起こしたりもします。

これらを予防するためには、股関節まわりをよく動かして、筋肉を鍛えることが重要です。股関節の動きがスムーズになって可動域が広がると血流が良くなり、むくみや冷えが解消するだけでなく、骨盤のゆがみが整って姿勢も良くなります。

CamScannerでスキャン

そこでお役立ちなのが、足首まわしです。
というのも、足首と股関節は連動しているからです。
ためしに、足首に力を入れた状態で股関節を動かそうとしてみてください。動きませんよね？
足首をくるくるまわせるようになると、股関節の動きも良くなります。
足首がほぐれてくると股関節まわりの筋肉もやわらかくなって、動かしやすくなるのです。

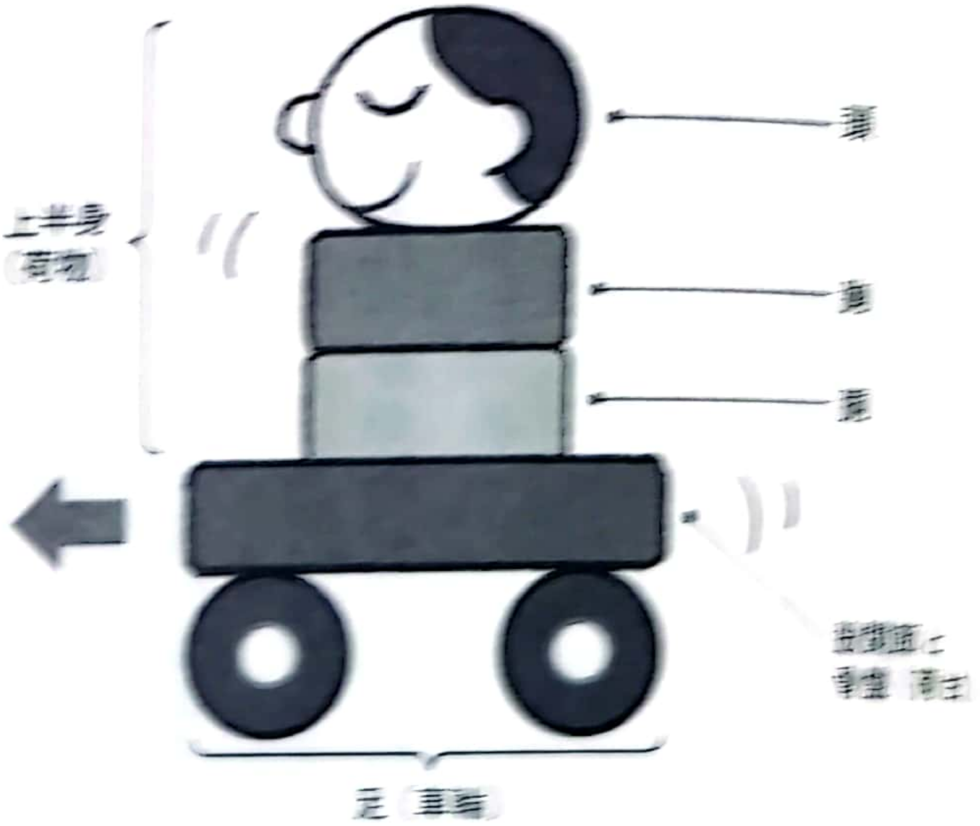
ここで、人のからだを「台車」にたとえて見てみましょう。
台車の車輪は「足」、荷台は「股関節と骨盤」、その上にのる荷物は「上半身」です。

CamScannerでスキャン

土台の支えがあやうくてガタガタしていたら、骨組みはガタつき、最悪なら骨組みが崩れ落ちてしまいますよね。

人のからだも同じです。足の筋肉がしっかりしていないと、股関節や骨盤まわりにゆがみが生じます。すると、その上にのっている上半身がバランスをとろうとして、さらにゆがんでしまいます。

からだを支える足を整えておくことがいかに大切か、おわかりいただ



けましたでしょうか？

足首をよくまわして、股関節まわりの筋肉がやわらかくなったら、もうだいじょうぶです。股関節が鍛えられて、上半身の重みを受け止める骨盤がしっかりと立つようになります。

下半身が安定すると上半身の力みがとれて、全身のゆがみが解消されていくのです。

変化3 からだが整って全身がよみがえる！

ここまで、足指まわしと足裏ほぐしがすごい理由についてお伝えしてきました。足裏がほぐれることでからだがどう変わるかをもう一度、整理してみましょう。

CamScannerでスキャン

足指まわしをすると……

- 足裏がやわらかくなって、足裏の「3つのアーチ」が整う
- 安定して立ったり歩いたりできるようになる！

足首まわしをすると……

- 足首がやわらかくなって、股関節まわりの筋肉がほぐれる
- 股関節の動きが良くなって筋力がアップする！

こうして下半身の土台がしっかりつくられて安定し、上半身のむだな力みがなくなって全身のゆがみもとれていくのでしたね。

からだのゆがみがとれるということは、筋肉がほぐれるということです。筋肉がほぐれると血行が良くなり、からだのすみずみまでスムーズに血液が運ばれます。

血行が促進されると、古い細胞などの老廃物を運ぶ役割を担っているリンパ液の流れも良くなります。

血管のそばにはリンパ管があり、その中をリンパ液が流れています。リンパ液は血液のように、ポンプ（心臓）によって送り出されているわけではなく、リンパ液の流れを促すのは、リンパ管のそばを走っている血管内の血流なのです。

つまり、血流が良くなることでリンパ液の流れが促され、老廃物が排出されやすくなって新陳代謝が活発になるというわけ。

足の指や足裏をほぐしてさまざまな筋肉を刺激して、筋肉をしなやかな状態に整えることは、血流やリンパ液の流れに影響を与え、全身をよみがえらせることにつながっていくのです。

足指まわし&足裏ほぐしって、本当にすごいんですよ！

CamScannerでスキャン

ふくらはぎは、おっぱいくらいのやわらかさが◎

たいていの人のふくらはぎは、むくみのせいでかたくなっています。なかには、すね（ひざからくるぶしまでの間）の骨のまわりもむくんでいて、指で押しても入っていかず、骨をつかむことができない人もいます。

ふくらはぎは「第2の心臓（ポンプ）」と呼ばれ、下半身の血液を心臓に戻すはたらきを担っています。ふくらはぎの筋肉がやわらかければ、ポンプとしての役割をきちんと果たしてくれますが、ふくらはぎがむくんでかたくなっていると、足に滞りがちな血液が戻りにくくなって、全身の血行が悪くなってしまいます。

ふくらはぎの理想的な状態は、手でさわったときにプルン！とゆれる、おっぱいくらいのやわらかさです。

今、あなたのふくらはぎがカチカチだったとしても、毎日マッサージしていたわってあげれば、からだは必ず応えてくれますよ。

column

イチロー選手も足裏マッサージを欠かさなかった！

世界の第一線で活躍されたイチロー選手。彼は足の指でピアノが弾けそうなくらい、足の指をビャーッと広げることができて、自在に動かすことができるのです。

そんなイチロー選手も長年、足裏を大事にしていて、日々のケアを欠かしませんでした。

ロッカールームでは木の棒のようなもので足裏をほぐして、土踏まずがかたくならないように気遣っていたそうで、ローラー式の足裏マッサージ機を常に持ち歩き、遠征先で使っていたと、テレビ番組で紹介されていました。

また、イチロー選手が高校の寮に入るまでの間は、お父さまが毎日のように彼の足裏をもんであげていたといいます。

こうして幼いころから酷使した足裏をいたわって足の回復力を高め、また刺激することで足裏の感覚を鍛えて、あのしなやかなからだを維持していたのだと思います。

気がついたときにすぐできる！

習慣化したい足裏をほぐす秘訣

これからご紹介する方法を生活の中に組み込むと、より早く効果が実感できるようになります。

自分のライフスタイルに合ったもの、取り入れやすいものからためしてみてくださいね。

朝の習慣

寝起きに足首をまわす

起きてすぐに立ち上がったときに、からだがふらつくことがありませ

CamScannerでスキャン

んか？

それは寝ている間に筋肉がかたまってしまっていて、急な動きに対応できていないためです。

だからこそ、からだをゆっくり目覚めさせて、筋肉をほぐすことが必要なのです。

私はベッドから起き上がる前に、足首をまわすようにしています。

仰向(あおむ)けで横になったまま両足をそろえ、ゆっくり時計まわりに2〜3

CamScannerでスキャン

回、次に時計と反対まわりに2~3回、足首をまわします。

足首をまわすことで自然に股関節まわりがスムーズに動くようになるので、効率良く足の筋肉をほぐすことができ、快適に1日をはじめることができます。

目が覚めたら、まずは足首まわし！

足に手が届かなくて、足指まわしができそうにない方でも簡単にできるので、朝の習慣にしてみてはいかがでしょうか？

昼の習慣

ラップの芯に足をのせてコロコロ

デスクワークで座りっぱなしの方に、ぜひおすすめしたい「足裏コロ

CamScannerでスキャン

コロ」。

ラップの芯や、100円ショップで売っている麺棒（クッキー生地をのばすための道具）を足元に置き、その上に足をのせてコロコロ動かして、足裏に刺激を与えます。

血流が悪い足裏に血がめぐり、筋肉がほぐれて疲れにくくなったり、冷え性の改善につながったりします。

CamScannerでスキャン

夜の習慣

湯船にゆったりつかって足指まわしをする

手軽にシャワーだけですませる人が多いようですが、私は真夏でも毎日、湯船につかるようにしています。

血行を良くすることが健康の基本だと考えているので、それにはお湯につかって全身を温めることが最適だからです。

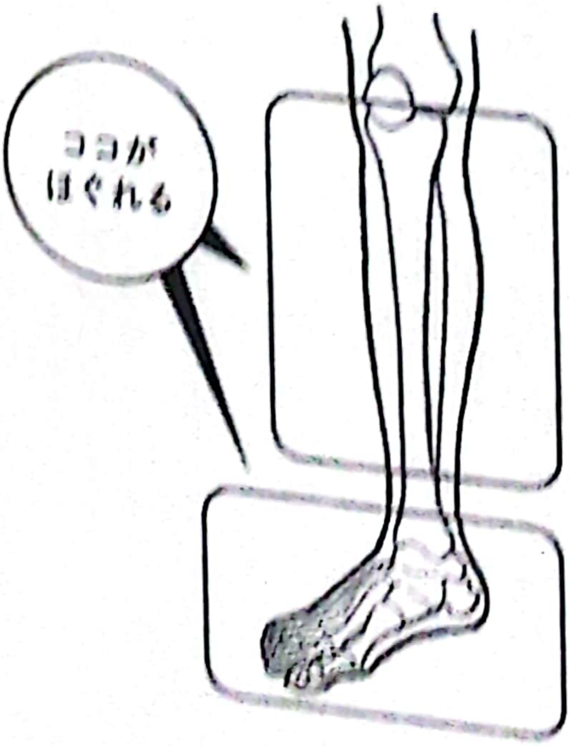
湯船につかると心身がリラックスし、また、からだが温まった状態で足指まわしをすると、さらに代謝が上がって効果的です。
湯船の中で足の指をまわすだけでなく、足の指を洗うときにやるのもいいですね。
浴槽のふちやお風呂場のイスに足をかけて、立ったまま足指まわしをするのはＮＧ。足元がすべりやすく転倒の危険があるので、必ず座ってやるようにしましょう。

テニスボールを使って足をマッサージ！

テニスボールでひざ裏＆足裏ほぐし

テニスボールを使ったひざ裏&足裏ほぐしをご紹介します。

ひざ下がパンパンにはっていて手の指がひざ裏に入らない人や、手が足に届かない人には、こちらをおすすめします。



テニスボールを使ったマッサージ①【ひざ裏ほぐし】

ひざ裏にテニスボールを押し込んではさみます。はじめは痛いかもしれないのでむりをせずに、軽くはさむだけでOKです。慣れてきたらグッと足を引き寄せて、ひざ裏に刺激を与えるといいでしょう。

テニスボールを使ったマッサージ②【足裏ほぐし】

①：横アーチをほぐす

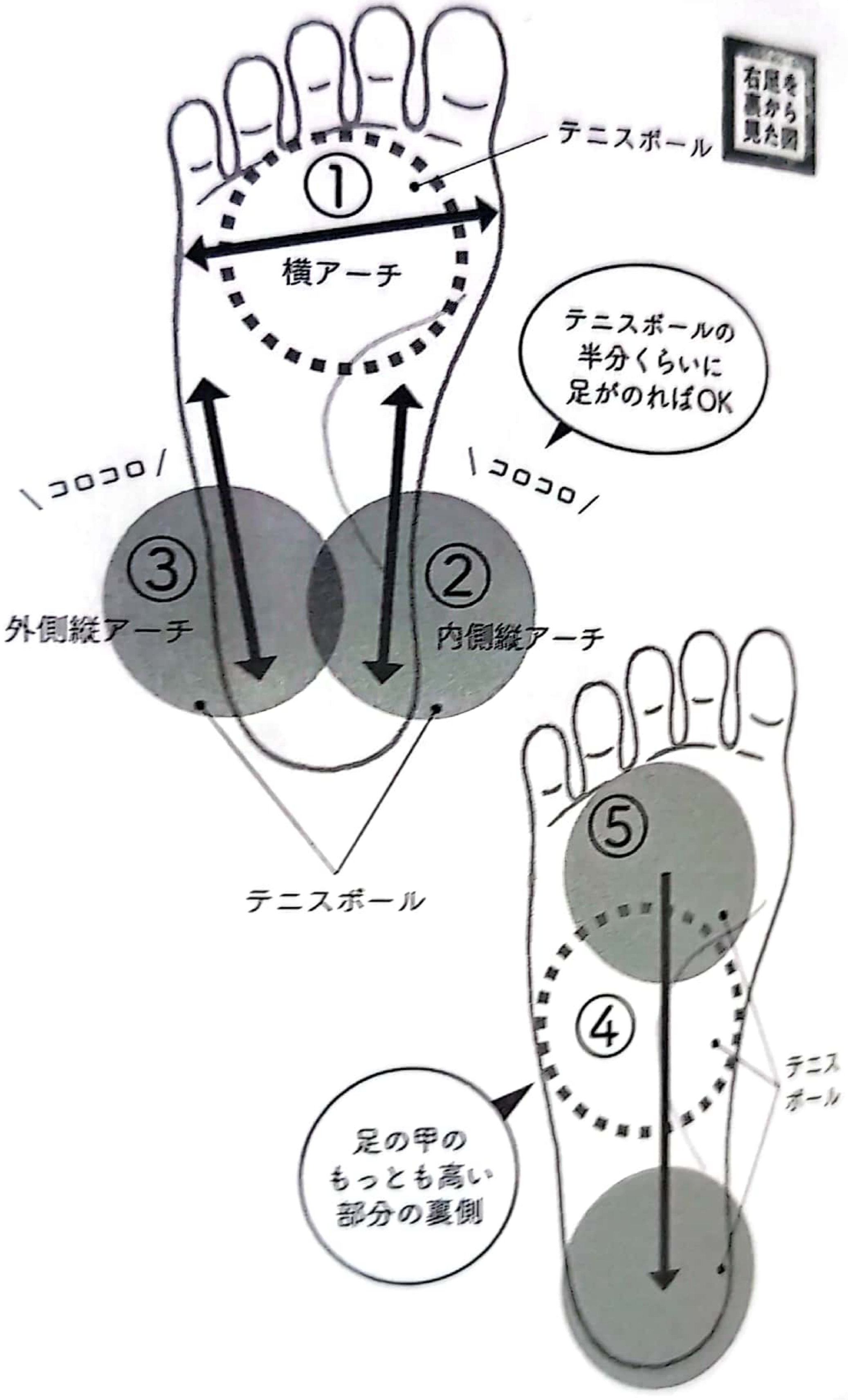
②③：かかとにボールがのるようにして内側縦アーチと外側縦アーチをそれぞれほぐす

④：足の甲のもっとも高い部分の裏側をほぐす

⑤：かかとの方向にボールを転がして足裏の真ん中をほぐす

※何かを支えにするか、何かにつかまって、安全な体勢で行いましょう

CamScannerでスキャン


右足を裏から見た図
テニスボール
①
横アーチ
テニスボールの半分くらいに足がのればOK
＼コロコロ／
＼コロコロ／
③
外側縦アーチ
②
内側縦アーチ
テニスボール
⑤
④
テニスボール
足の甲のもっとも高い部分の裏側

ひざ裏&足裏ほぐし

column

足の甲にサポーターをつけて むくみを予防する

私はいつも市販の手首用のサポーターを持ち歩いていて、足の甲にはめてむくみを予防しています。「むしろ足をしめつけてしまうのでは?」と思うかもしれませんが、逆に足がぽかぽかしてきます。

すべてのむくみは足の甲からはじまります。

そこで、足裏の横アーチ部分にテーピングをするイメージで足の甲にサポーターをつけて血管に圧をかけ、一定の時間、指先の神経に刺激を与えると、足のむくみが軽減されます。

ふだんから足がむくみやすい人や、長時間座りっぱなしのとき、長距離を移動するときにおすすめです。

第5章

からだのお悩みは
ズバリ、足にきこう！

CamScannerでスキャン

実はかかとの骨こそ大事だった!

片足立ちできないのは、足裏の使い方に難あり

私たちのからだは本来、難なく片足立ちができるようにつくられています。それなのになぜ、からだがぐらついてしまうのでしょうか?

その理由は、足裏の使い方に問題があって、からだの安定感を欠いているから。なかでも大きな問題のひとつが、かかとを意識できていないということです。

足裏の骨の中でかかとの骨が占める割合は、相対的に大きなものです。次の頁で足の裏側からかかとの骨(図1)をご覧いただくとわかるように、大きくてかなり存在感がありますよね。

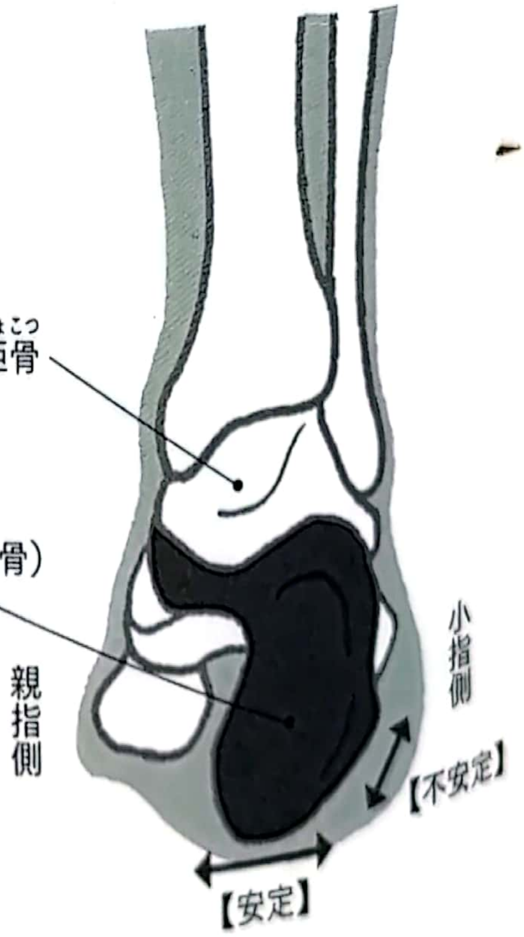
それもそのはず、歩くときはかかとから着地するため、かかとの骨が全体重を受け止めるからです。

また、立っているときは自然とかかと側に体重がかかるため、かかとの骨はとても重要な役割を果たしているのです。

かかとの骨を真後ろから見てみましょう（図2）。左が

図1　右足を裏から見た図

図2　右足を後ろから見た図



親指側（足の内側）、右が小指側（足の外側）です。これを見ると、小指側のかかとの骨は、親指側に比べて斜めになっていることがわかります。一方、親指側のかかとの骨は地面と平行なので、安定感がありますよね。つまり、親指側に体重をかければ、からだを安定させることができます。逆に、小指側に体重をかけると足が外側に倒れてしまうため、からだが不安定になるということです。

残念なことに、多くの人は小指側に体重をかけて歩いています。足裏を使いこなせていないせいで親指側にうまく体重をかけることができず、からだがぐらついてしまうのです。

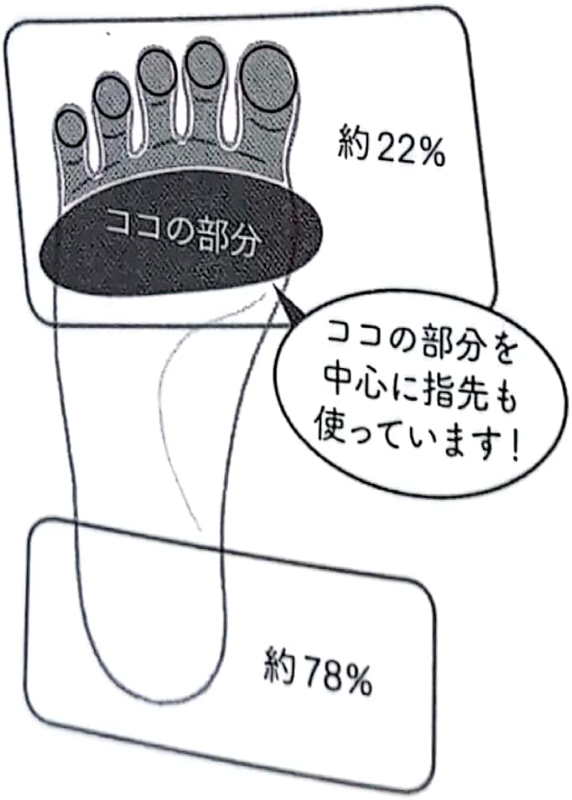
CamScannerでスキャン

かかとのほうに体重がのるように！

正しい足裏の使い方を身につけよう

正しく足裏を使うには、体重がかかるバランスがキモです。かかと側に約78％、つま先側に約22％、体重をのせるのが理想的だといわれています。

足裏の使い方が悪い人は、グレーの部分の関節（ココの部分）がかたくなってギュッとちぢこまっており、足指まわしをしていても、この関節を動かしている感覚がつかみづらいかもしれません。



また、ココの部分は本来ひとつのかたまりになっているのがベストなのですが、いくつかに分かれてでこぼこしている人が多く見られます。
ココが分厚くなっている人は浮き足になっているか、足の指で地面をギュッとつかむように立っています。これが屈み指です。
屈み指になるのは、かかとのほうに体重がかかりすぎているからといわれていますが、私はむしろつま先に体重がかかりすぎているのが原因だと考えています。
日本人は前傾気味の姿勢で、さらに足の指で踏んばっているためにココがかたくなって、足裏をうまく使って歩くことができないのです。
足裏を正しく使って歩くには、まずココの部分をやわらかく保つこと。
だから足指まわしは、ココから大きくまわすのがとても大切なのです。

毎日歩くのだから、悪いくせは直したい

その歩き方のくせ、足を酷使していますよ！

健康な人の足裏はやわらかくツルンとしていて、1枚の皮膚でくるりと包まれている感じです。

一方で不健康な人、足のケアを怠っている人は、足裏がデコボコしていたり、厚底靴のようにかたくて分厚くなっていたり。年中乾燥しがちでカサカサしている人もいるでしょう。

それだけでなく、足を酷使する歩き方をしている可能性も大です！

足裏を見れば、足をどう使っているかは一目瞭然。足の状態と歩き方のくせがどのように連動しているのか見てみましょう。

あなたの足の状態と足の使い方をチェック

次のチェック項目を参照して、自分の足の状態や歩き方を確認してみましょう。

□ 爪が短くなっている

→ つま先側に体重がのっていて、足の指でふんばって体重を支えています。指先にギュッと力が入っているので爪が短くなってしまうのです。

□ 爪が分厚くなっている・変色している

→ 前かがみの姿勢になっていて、屈み指になっている可能性があります。足裏がかたくなっているせいで、指先がギュッとちぢこまってしまうのです。

□ すり足になっている

→ すり足の人は片足立ちもうまくできないと思います。ふくらはぎの筋肉などがうまく使えていないようです。

□ 靴底の外側の減りが早い

→ 小指側（足の外側）に体重がのっています。足裏を正しく使えていない証拠です。

□ よくつまずく

→ 足首がかたくなっていて可動域が狭いため、つま先から地面に足をつくのでつまずきやすいのです。

CamScannerでスキャン

体重の移動のしかたを意識してみましょう

歩き方が悪いと、姿勢まで悪くなる

海外の人から見ると、「日本人は姿勢が悪い」そうで、どうやら遺伝子などが関係しているようです。

農耕民族だった私たちの祖先は、からだを前にかがめる動作をくり返してきた結果、前かがみになるときの筋肉が発達している反面、からだを後ろ側に反らす筋肉が弱いのだとか。だから、意図せず前かがみになりやすいのかもしれません。

それともうひとつ、私は歩き方にも原因があると考えています。

そこで、「体重移動」という視点から歩き方を見てみましょう。

CamScannerでスキャン

体重をかかとの小指側（足の外側）にのせた状態で歩くと理論上、外側にかかとが傾き（193頁参照）、体重はまずかかとから小指の付け根に移動します。

そして、外側に傾いたからだをもとに戻そうとして、小指の付け根から親指の付け根に体重を移動させ、外側へと押し出されます（図1の実線）。

図1　実際の体重移動のしかた／体重移動の意識のしかた

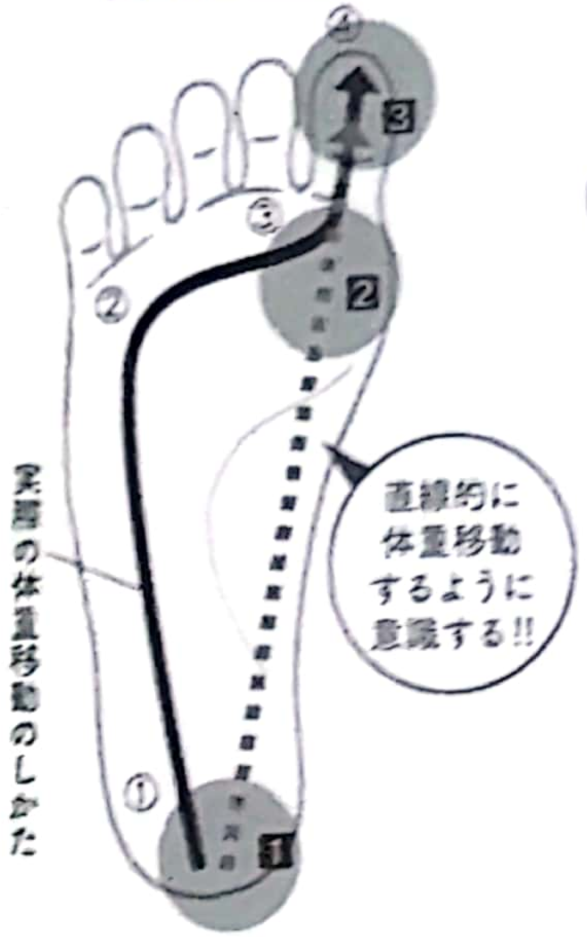


図2　からだが横にぶれてしまう体重移動のしかた

CamScannerでスキャン

足を踏み出すごとにからだが横にぶれると、人は一体どうするでしょうか？

おそらく「危ない、転んだら大変！」と、無意識のうちに判断しますよね。そして、転んでしまった場合に備えて、とっさに手をつくことができるように、からだは前かがみになるはずです。

歩くときはかかとから親指の付け根、親指へと直線的に体重を移動させる感覚で歩いてみましょう（図1の点線）。

すると、自然に姿勢が良くなって、小指側に体重をかけすぎるくせがとれていきます。また、外反母趾（がいはんぼし）や巻き爪の予防にもなりますよ。

次の頁からは足のお悩みごとに解決策をお教えしましょう。

CamScannerでスキャン

ひざ痛に悩んでいる方はコチラ

歩くとすぐにひざが痛くなる

所要時間 1分

ひざ痛の原因のほとんどは、ひざ裏の「のばしすぎ」です。ひざ関節は、少しゆるめているくらいがベストな状態なのですが、「これでもか！」というくらいピーンとのばして、ひざ裏やその周辺の筋肉を緊張させてしまっているのです。

ひざ痛は、足裏のアーチが崩れて、足の指を十分に使えていない場合に起こります。この状態だと小指側（足の外側）に体重がかかってしまい、歩くときにかかとと親指の付け根が役割を果たすことができず、ひざに負担がかかってしまうのです。

CamScannerでスキャン

解決策 1

かかとほぐしをする 》P.134

足裏のアーチが正しく機能するようになって、足裏で体重をしっかりと支えられるようになるため、ひざの負担が軽くなります。

解決策 2

足指まわしをする 》P.62

足裏全体がほぐれて、足裏が本来持っているクッション性を取り戻すことができるため、ひざに過重な負担がかかりにくくなります。

解決策 3

足首まわし＆ひざ裏ほぐしをする 》P.128 & P.138

足首をまわしてから、ひざの裏の下側を指でほぐしましょう。これでひざまわりの筋肉の緊張がほぐれます。

POINT ひざ関節をまたぐ筋肉をほぐしましょう！

CamScannerでスキャン

ふだんからつまずく・ふらつく方はコチラ

何もないところで、よくつまずく

所要時間 1分

つまずきやすさの原因は2つあります。ひとつは、歩くときにかかとでなく、つま先から足をついているから。もうひとつは、足首がかたくなっていて、足先が上がりづらくなっているからです。

かかとから足をついて歩けていないと、アキレス腱がちぢんだままで、足首がかたくなってしまいます。よくつまずく人のアキレス腱は、かたくなった古いゴムのように柔軟性がありません。アキレス腱をマッサージして、かかとから足をつくように意識して歩くと、足先が上がりやすくなって、つまずくことがなくなっていきますよ。

CamScannerでスキャン

解決策 1

アキレス腱のばしをする ≫P.136

かかとからアキレス腱にかけて、しわになっている部分をのばすようにほぐしましょう。足首がやわらかくなって動かしやすくなります。

解決策 2

かかとほぐしをする ≫P.134

かかとをほぐして、かかとに体重がのる感覚を呼び起こしましょう。かかとから着地できると、足首も動くようになります。

＼YUKARI先生からアドバイス／

足首からすねにかけて、「第3腓骨筋（ひこつきん）」と「前脛骨筋（ぜんけいこつきん）」という筋肉があります。この2つの筋肉は、足を上にまっすぐ上げる役割を果たしています。筋肉の両端は骨とつながっているので、これらの筋肉のはじまりとおわり、骨の“きわ”を探して指で押してマッサージするのも効果的です。

POINT つまずきやすいのは年齢のせいじゃない！

CamScannerでスキャン

タコやウオノメができやすい方はコチラ

タコ・ウオノメが痛い

所要時間 1分

タコやウオノメは、足の指の上や横、足裏の上部にできることがほとんど。前のめり気味に歩く人や、高いヒールを履いている人に多く見られます。

かかとがうまく使えておらず、体重が足の指の付け根にきていることが原因です。そのため、足の指に過重な負担がかかって、靴にあたったり、指同士がぶつかったりして皮膚が肥厚（ひこう）し、タコやウオノメになるのです。正しい歩き方ができていないので、足裏のアーチが崩れて疲れやすかったり、ひざや腰の痛みが生じたりすることもあるでしょう。

CamScannerでスキャン

解決策 1

つま先ほぐしをする >> P.142

タコやウオノメができた足の指は、曲がってちぢんでいることが多いもの。その指はできるだけ引っぱって、ほかの指よりも回数を多くまわしましょう。

解決策 2

かかとほぐしをする >> P.134

前のめりになってしまうのは、かかとの感覚がないから。かかとほぐしで、かかとを意識する感覚をからだに覚えさせましょう。

解決策 3

足の甲ひねりをする >> P.130

タコやウオノメができている人は、足裏がかたくなっています。足の甲をひねって、足裏の柔軟性を取り戻しましょう。

POINT　かかとから着地するように意識しましょう！

CamScannerでスキャン

巻き爪が痛い

3

所要時間 1分

巻き爪は、足の指の〝腹〟が使えていないせいで、足の指の筋力が十分でないために起こります。爪はもともと丸くなる性質を持っているのですが、足の指を地面に接して立っていると指の腹から圧力がかかるため、爪は平らな状態を保てています。そのため、指の腹からの圧力が足りないと、爪が丸くなってしまうのです。

巻き爪に悩んでいる方の多くは治療に頼っていると思いますが、歩き方を改善しないかぎり、何度でもくり返してしまいます。指の腹を使った正しい歩き方を身につけましょう。

CamScannerでスキャン

解決策1　足指まわしをする >> P.62

巻き爪になった足の指を、手の親指と人差し指ではさみ、引っぱりながらまわしましょう。

解決策2　つま先ほぐしをする >> P.142

巻き爪になる人は、指と指の間が狭くなっていることが多いもの。足の指の股に手の指を入れて、指と指の間を押し広げましょう。

＼YUKARI先生からアドバイス／

かかとから親指の付け根、そして親指へとスムーズに体重を移動させるイメージで歩きましょう（P.200参照）。かかとから着地すること、5本の指を広げることを意識して、指先にしっかり体重がのる感覚を身につけたいですね。

POINT　足の指を正しく使えば、爪も正しく生えます！

これで足のトラブルは解消！

正しい靴の選び方・履き方

足がラクだからといって横幅が大きめの靴を履いていたり、窮屈な靴をがまんして履いたりしていませんか？

自分の足に合った靴選びができていないと足を痛めてしまい、締めつけによって足先を冷やすだけでなく、さまざまな足のトラブルを招きかねません。

また男性はスーツを着ているときなどは、革靴を履くことが多いと思います。女性はヒールが高い靴を履くこともあるので、あまり良くはないのですが、[illegible]に足裏が曲がって刺激を受けますが、男性の場

合は靴底が平らなので、より足裏の柔軟性がなくなりやすい傾向にあります。だからこそ、日々の足のケアを大切にしてほしいのです。
それと、靴底がすり減っているものを履き続けるのは避けたほうがいいでしょう。
歩き方のくせは靴底の減り方に出ますので、たとえば片方だけ外側が減っていたら、体重がそちらの足の小指のほうにかかりすぎています。
足のケアをして歩き方を正しても靴底のすり減った靴を履き続けていたら、もとに戻ってしまいますよ。

CamScannerでスキャン

正しい靴の選び方・履き方

■靴の中で足の指が動くこと

■靴の横幅が足にピッタリのものを選ぶこと
（足指まわしで足のむくみが解消されるので、夕方ごろにきつくなることを心配する必要はありません）

■靴ひもは毎回結ぶこと
（足がぐらつかないよう固定されていることが何より大事です！）

■かかとが高い靴は時間を限定して履くこと
（荷物になって面倒かもしれませんが、途中でかかとが平らな靴に履き替えるのが正解です）

靴を履く前に1分、足指まわしをするのもいいですね！

CamScannerでスキャン

靴ひもは毎回結び直そう

靴ひもを結ばずにラクに履ける靴や、靴ひもがないタイプの靴を履いているかもしれませんが、靴ひもがあるものを選ぶのが正解。そして毎回、靴ひもをきちんと結び直すことが大切です。

靴の中で足がしっかり固定されていないと正しい歩き方はできませんし、せっかく足をケアしても、靴の中でトラブルが生じて日々の努力が台なしになってしまうこともあります。

また、靴ひもを結び直すときにひざを曲げてしゃがむと、ひざ裏の血流が良くなります。一方でしゃがめない人は、イスに座ってかがむ姿勢を続けていると、足の指に手が届きやすくなってケアがしやすくなります。

スクワットのようなきつい運動をしなくても、このような動きをひとつのエクササイズと捉えれば、日常的に足の健康を維持することができるのです。

外反母趾の方はコチラ

外反母趾で自分に合う靴がない

所要時間

1分

歩き方のくせによって起こる外反母趾。外反母趾の人は着地するとき、まず小指側（足の外側）のかかとをつけて、その反動を利用して瞬時に、親指側（足の内側）に向かって体重を移動させる歩き方をしています。

このような歩き方をしていると親指の横に負荷がかかるため、親指の付け根の関節が横に出っぱり、その反動で親指の先端が小指側に引っぱられて曲がってしまうのです。親指側のかかとに体重をのせて歩くと、親指に対して垂直に負荷がかかるので、次第に症状が改善していくでしょう。

CamScannerでスキャン

解決策
1

足指まわしをする ›› P.62

足を持つほうの手で、親指の出っぱり（外反母趾になっている部分）を押し込めるようにしながらまわしましょう。

解決策
2

足首まわしをする ›› P.128

外反母趾の人の足は、指同士がかたくくっついています。足の指の間に手の指を入れて足首をゆっくりまわし、関節をゆるめてやわらかくしましょう。

解決策
3

足の甲ひねりをする ›› P.130

足の甲の関節をひねって、指の関節をほぐしましょう。そうすると、親指につながる太い筋肉がほぐれます。

POINT　靴を変えるのではなく
足指まわしを！

靴ずれができてしまう方はコチラ

靴ずれがひどい

所要時間 1分

かかとが安定せずにカクン、カクンとした歩き方をしていると、靴ずれになります。靴ずれに悩む人の多くは地面に足がついたとき、くるぶしから崩れ落ちるような、くにゃっとした歩き方をしています。

このようにかかとが不安定な状態で歩き続けていると、足やアキレス腱のむくみが常態化します。そして、むくんだ足が靴の後ろ側や横にあたって靴ずれになってしまうのです。靴ずれしないようにやわらかい靴を履いても根本的には解決せず。むしろ足の状態を悪化させることになりかねません。まずは正しい歩き方ができるようにしましょう。

解決策 1

かかとほぐしをする ≫P.134

靴ずれを解消するには、歩き方の改善が急務です。まずはかかとをほぐして、かかとに体重がのる感覚をつかみましょう。

解決策 2

足指まわしをする ≫P.62

足の指をまわして、靴ずれの痛みで緊張していた指先をゆるめてあげましょう。つま先がポカポカしてきますよ。

＼ YUKARI先生からアドバイス ／

かかとほぐしで筋肉をゆるめたあとに、簡単なストレッチをプラスすることをおすすめします。仰(あお)向(む)けに寝て両足をそろえ、右まわり・左まわり、それぞれ5回くらいずつ足首をまわしましょう。こうすることで、足首と股関節(こかんせつ)まわりの筋肉が鍛えられます。

POINT　靴を替える前に
足をケアしてみませんか？

CamScannerでスキャン

足先がよくしびれる方はコチラ

足の指のしびれをなんとかしたい

所要時間 1分

足の指のしびれは、自分の足に合わない靴を履いていて、指先がしめつけられることで起こる場合がほとんど。靴を脱げばしびれは治まるので、ついほったらかしにしてしまう人が多いようです。

でも、そのままにしておくのは危険です！ しびれがあると歩くときに足の指が使えなくなり、足裏のアーチが崩れて体重を支えきれなくなります。また、全身の血のめぐりが悪くなり、ひざ痛や腰痛、肩こりなど、さまざまな不調を招くのです。ふだんから足に合わない靴を履くのをやめるか、日ごろのケアを徹底することをおすすめします。

解決策 1

つま先ほぐしをする >> P.142

両手で足の甲の両端を持ち、おせんべいをパキッとわるようなイメージで、足の甲を左右に折るように丸めて、指と指の間を広げましょう。

解決策 2

ひざ裏ほぐしをする >> P.138

両手の親指で、ひざ裏のくぼみを強めに押しましょう。かたくなっているふくらはぎの内側の骨の“きわ”（P.205参照）から、筋肉をはがすようにほぐすと効果的です。

解決策 3

足首まわしをする >> P.128

しびれを感じるのは血流が悪くなっているから。足首をゆっくりまわして、足先の血行を促進しましょう。

POINT　日ごろのケアで
血流を良くしましょう！

CamScannerでスキャン

指の重なりや浮き指を治したい方はコチラ

足の指の重なり・浮き指が気になる

所要時間 1分

自分の足に合わない靴を履き続けていると、靴の中で指が重なったまま、固定されてしまうことがあります。このとき、上に重なったほうの指が「浮き指」になります。

足の指がそんな状態にもかかわらず、自分では気づかないことがほとんど。私が指摘してはじめて、「あれ、ほんとだ！　だから私、足のココのところにマメができやすいんですね」と、驚かれる方もたくさんいます。まずは自分の足を気にかけてあげて、足のケアを毎日してくださいね。

CamScannerでスキャン

解決策 1

足指まわしをする >> P.62

浮き指になるのは、足裏の筋肉が弱っている証拠です。足の指をまわして、指を曲げる筋肉を刺激しましょう。

解決策 2

つま先ほぐしをする >> P.142

重なっている指同士だけでなく、すべての指の間が狭くなっています。足の指の股(また)に手の指を入れて、5本とも指の間を押し広げてあげましょう。

＼YUKARI先生からアドバイス／

足の指が重なっている人、浮き指の人は、足の指だけでなく足裏もかたくなっています。また、ひざから下が太かったり、足がむくみやすかったりして、歩き方がよちよちしているといった共通点があります。座っているとき、つま先立ちをしている人は浮き指になりやすいのでご注意を！

POINT 足の指と足裏をやわらかくしましょう！

CamScannerでスキャン

血流が悪いと脳も

冷え性で「もの忘れ」がひどくなる！

冷え性は認知症を誘発するといわれ、手足が冷たいと「もの忘れ」がひどくなります。

足裏の感覚が鈍くなっていると、足が冷えていることに気づきにくい状態になっています。

末梢(まっしょう)神経である足の指には毛細血管がはりめぐらされていて、毛細血管に沿って神経がのびています。そのため、血流が悪くなると神経が衰えて感覚が失われてしまいます。

このように末梢神経が老化すると、足裏で捉えた信号を脳に伝える機

CamScannerでスキャン

能が低くなってしまい、足の冷えに気がつかないのです。
また、冷え性になるのは足裏の関節が動いていないから。
足裏の神経と血流、足裏の関節と血流は切っても切れない関係にあります。
神経を敏感に保つためには、からだや足の冷えは絶対にＮＧです。
ふだんから冷たい飲み物は控えて白湯などを飲んだり、湯船につかったりして、からだや足を温めることを心がけるといいでしょう。
そして、足指まわしをしましょう！

しかたないとあきらめるのはまだ早い!

冷えとむくみは、足裏のかたさとワンセット

冷えとむくみに悩んでいる方は多いと思いますが、「そういう体質だから、しかたないんです」なんて、あきらめていませんか?

体質が原因というのは大きな誤解。なぜなら、冷えとむくみには足裏が大きく関係しているからです。

冷えとむくみのある人の足裏は、例外なくかたくなっています。

足裏がかたくなるのは、ズバリ、血流が悪いから。

そもそも内臓がみっちり詰まった体幹部(胴体)に比べると、足には大きな血管が存在しません。指先となれば、ほとんどが毛細血管です。

しかも、足は心臓からもっとも離れたところに位置しているので、ただでさえ血液が循環しにくい状態にあります。

また、毛細血管は心臓から全身に血液を送る動脈と、全身から心臓に血液を戻す静脈との間をつないでいるので、血流が悪くなると筋肉に十分な栄養が運ばれなくなります。顔の皮膚が水分不足になるとシワができてかたくなるように、血液という栄養が不足すると筋肉はかたくちぢんでしまうのです。

足裏の筋肉がかたくなると、クッションのような役割を果たしている足裏の「3つのアーチ」（80頁参照）もかたくなって崩れるため、足の安定感がなくなっていきます。

その結果、5本の指をしっかり使って、吸盤のように地面に密着

させる歩き方ができなくなります。
こうして足は血行不良になってしまい、冷えとむくみの原因になるのです。
冷えとむくみと足裏のかたさが、にわとりとたまごのような関係ということが、おわかりいただけましたでしょうか?
つまり、足裏がやわらかくなれば、冷えもむくみも解消するということです。
毎日、足裏をほぐしてあげれば、冷えとむくみにサヨナラできますよ。

冷え性がつらい

所要時間 1分

からだが冷えやすい人は、まず姿勢が良くありません。肩甲骨の間が左右に広がっていて、猫背になっている人も多く見られます。こういう人は、肩甲骨まわりの筋肉が弱まり、かたまっているため、肩がまわしにくい状態にあります。肩甲骨の動きが悪いと血のめぐりが悪くなり、背中が冷えてしまうため、さらにからだの冷えが強くなるといった悪循環に陥ってしまいます。

全身を温めるには、からだの末端の血流を良くすることからはじめましょう。足の指をケアすれば、おのずと全身の血行が良くなりますよ。

解決策
1

足指まわしをする ≫P.62

足の指をまわしているうちに足先に血液が行きわたり、足全体がぽかぽかと温まってきます。

解決策
2

足の甲ひねりをする ≫P.130

かたまった足の関節を動かすことで筋肉がほぐれ、全身の血行が良くなっていきます。

解決策
3

足首まわしをする ≫P.128

「首」と名のつくところは冷えやすいもの。足首が温まると、足全体の血流が良くなります。

POINT　足先の関節を動かして血行を改善！

CamScannerでスキャン

足がむくみやすい方はコチラ

足のむくみをとりたい

所要時間 1分

むくみの原因は、下肢（股関節から足のつま先まで）の血流の悪さにあります。血流の要となるふくらはぎの筋肉がしなやかで、よくほぐれた状態になっていると、静脈血をスムーズに心臓に戻すことができるのですが、筋肉がはってかたくなっていると、血流が悪くなってむくみやすくなります。

足がむくみやすい人に多く見られるのが、足首のかたさと足裏のアーチの崩れです。これらは足裏全体の筋力が低下して、弾力が失われていることによるものです。

解決策 1

足首まわしをする ≫P.128

ふくらはぎの筋肉はアキレス腱につながっています。そのため、足首を動かすことで、ふくらはぎの筋肉も動いて刺激されます。

解決策 2

足の甲ひねりをする ≫P.130

足の甲をひねると、足の指の血流が良くなります。足の甲がパンパンになってしまう人にはおすすめです。

＼YUKARI先生からアドバイス／

むくみは、老廃物がたまりやすい骨の“きわ”（P.205参照）に出やすいもの。「私の骨って太いんだよね」と思っていても、実はその太さの原因はむくみだったりするのです。ひざから下にある「脛骨（けいこつ）」という骨のきわをはがすように、指で押してみてください。もし痛みがあったら、それはむくみです。

POINT　むくみは足の甲からはじまる！

CamScannerでスキャン

足がつりやすい方はコチラ

ふくらはぎや足裏がよくつる

所要時間
1分

足がつる原因は、冷えからくる血行不良にあります。また、足裏がつりやすいと、ふくらはぎもつりやすくなります。なぜなら足裏の筋肉は、ふくらはぎの奥にある筋肉につながっているからです。

ふくらはぎの筋肉は何層にもなっています。そのいちばん奥の、骨に近いところにある筋肉がカチカチの人は、足裏もかたくなっています。ふくらはぎがパンパンにはっていて、マッサージしようとしても指が入っていかない場合は、奥にある筋肉がこわばっているので、そこの筋肉を刺激すると足がつりにくくなりますよ。

解決策 1

足指まわしをする 》P.[illegible]

足の指を1本ずつ、すべてまわします。こうすることで、足先の血液循環が良くなり温まるため、足のつりを予防できます。

解決策 2

テニスボールで足裏ほぐしをする 》P.186

足裏のこわばりをほぐすことで、ふくらはぎの奥の筋肉が刺激され、緊張がほどけていきます。

解決策 3

ひざ裏ほぐしをする 》P.[illegible]

ひざ裏のくぼみを、両手の親指で強めに押しましょう。足裏につながっているふくらはぎの奥の筋肉をほぐす効果があります。

POINT 足がつりやすい人は足裏をやわらかく！

「筋肉のカみ」によって起こる負の連鎖

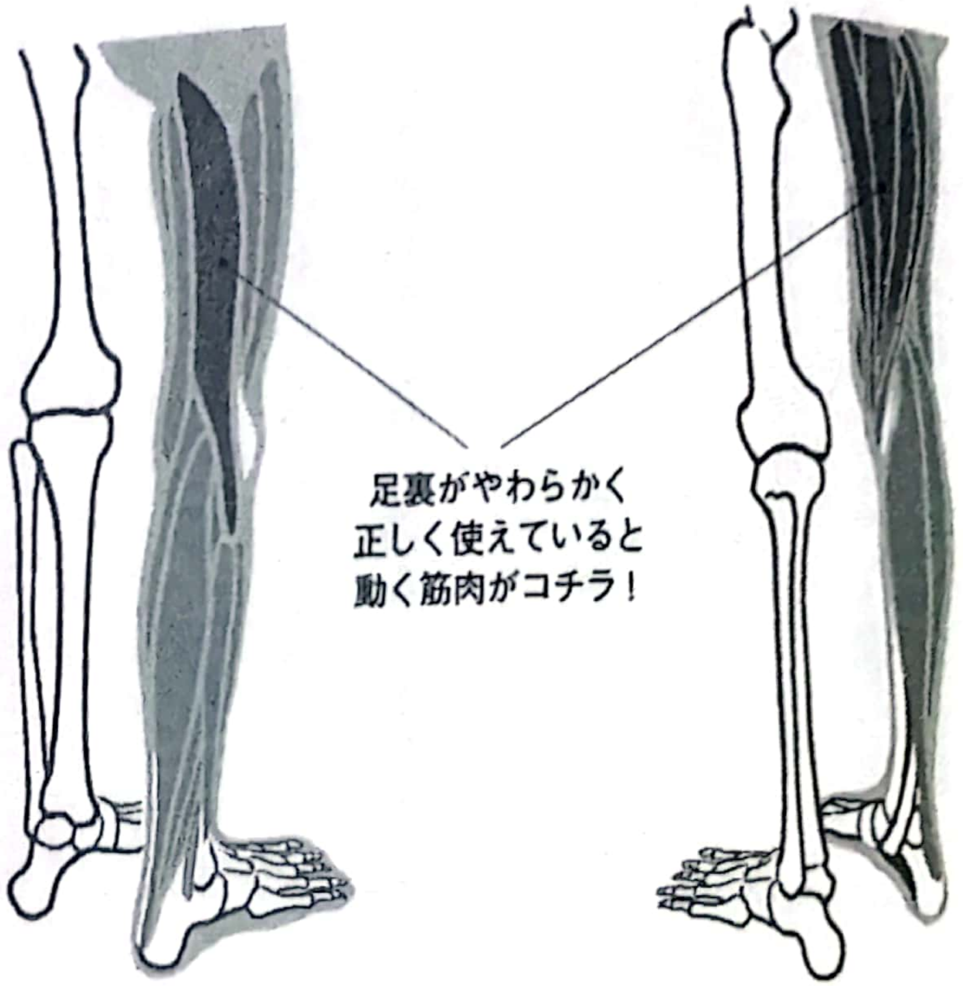
足裏のかたさが痛みやこりを招く！

足裏のかたさとセットになっているのは、冷えやむくみだけではありません。なんと腰痛や肩こり、首のこりにも連動していて、足裏からのびる筋肉が関係しているのです。

筋肉は首から腰にかけてからだを縦に貫くようにつながっており、足の筋肉、足裏までのびているため、足裏がやわらかくなると太ももの裏側の筋肉（左図）が使えるようになります。すると、姿勢が良くなって自然にからだのバランスがとれるようになり、痛みやこりが改善していきます。

また、筋肉は骨（白い部分）についているので、骨格がゆがむと筋肉がゆがみ、筋肉がゆがむと骨格がゆがむ、といった具合にお互いが影響し合っています。

痛みやこりがある人のからだを「台車」にたとえると（157頁参照）、足裏の筋肉がかたくなってうまく歩けない足が「車輪」、その影響を



受けてゆがんだ骨盤まわりが「荷台」、その上に胴体や頭部などの上半身「荷物」がのっているということになります。
足裏がやわらかくないと腰に必要以上に力が入り、その上にある肩甲骨や首がバランスをとろうとして、こちらもまた力んでしまいます。
こうした「筋肉の力み」によって負の連鎖が起こり、痛みやこりが生じるのです。

足指まわし体験談【Hさん／39歳／会社員】

仕事柄、私は長い間、腰痛に悩まされていました。
夕方になると腰がはって重く感じられて、イスから立ち上がったときに腰がギクッとなることもしばしば。特につらかったのは冬の寒い

CamScannerでスキャン

半年間で、毎晩のように湿布をあててしのいでいました。

あるとき、YUKARI先生の存在を知って、さっそく足指まわしを中心にした、からだをゆるめるエクササイズをはじめてみました。

なかでも足指まわしは、簡単なわりにすぐに効果を実感！

足の指を毎日まわしていると、股関節がやわらかくなっていくのがわかり、骨盤をしっかり立てて座れるようになりました。

また、姿勢が良くなって猫背が改善されたのを自覚できたとき、はじめて自分の腰痛が姿勢の悪さからきていたことに気がつきました。

そして、足指まわしをはじめて3か月くらい経ったころには、腰痛がほとんどなくなっていたのです。

腰痛・肩こり・首こりがつらい

所要時間 1分

腰痛・肩こり・首こりは〝運命共同体〟。どれかひとつ症状があると、必ずほかの2つも同時に起こっています。「いやいや、私は腰が痛いだけ」という人は、ただ気がついていないだけなのです。

筋肉は首から腰にかけて、からだを縦に貫くようにつながっています。これらは姿勢をまっすぐに保つための筋肉なので、どこかが不調になるとほかでカバーしようと必要以上に力をかけてしまい、からだをゆがませてしまうことがあります。でも、土台の足がしっかりすれば、次第に症状は改善していきます。

解決策 1

足指まわしをする >> P.62

足をしっかり機能させるための基本は、足指まわしです。すべての指を1本ずつ、しっかりまわしましょう。

解決策 2

かかとほぐしをする >> P.134

かかとをほぐす習慣がつくと、足裏が安定するようになります。すると、足首・ひざ・股関節がやわらかくなって、上半身の緊張がほぐれていきます。

解決策 3

足の甲ひねりをする >> P.130

足裏がほぐれると、28個ある足の骨が微細な動きをして、安定した立ち方ができるようになります。

POINT	下半身が変わると、 からだがラクになる！

column

「足がつる」のは足裏が使えていないから！

「足がつる」＝こむら返りは、ふくらはぎや足裏などが急につって激痛が走る症状で、有痛性筋けいれんとも呼ばれます。足の指や甲、すねのあたりがつる人もいて、足がよくつるのは高齢者や女性に多いといわれています。

足がつる原因はミネラルバランスの乱れや筋肉疲労のほか、ふだん使っていない筋肉に負荷がかかるといったことがあります。それは足の指がかたくなっていたり、ふだんから足裏が使えていなかったりするということでもあるのです。治し方は基本的に、つっている部位の筋肉をのばしてあげること。くわしくは具体的なマッサージのやり方（P.233参照）をご覧ください。

また、足がつりやすくなっているのはなんらかの病気が原因の可能性もあるため、頻繁に足がつる場合は軽視せずに病院で相談しましょう。

CamScannerでスキャン

まだまだある足とからだのお悩みを解消！

足をケアすれば、皮膚や体型も必ず変わる

足になんらかのお困りごとを抱えている方のなかには、かかとの乾燥やひびわれ、下肢静脈瘤（かしじょうみゃくりゅう）など、お肌トラブルに悩まされている方が少なくありません。

また、からだについてお悩みの方は、ダイエットをしてもなかなか思うように効果があらわれなかったり、太もものはり出しが気になっていたり。年齢を重ねて尿漏れにお困りの方もいらっしゃると思います。

でも、ご安心ください。これらのお悩みはすべて、足を毎日ケアすることで改善できます！　具体的なマッサージ方法をご紹介しましょう。

かかとがカサカサの方はコチラ

かかとの乾燥・ひびわれがひどい

所要時間 1分

かかとの乾燥やひびわれは、足の血のめぐりが悪いことで生じます。かかとには太い血管がなく、毛細血管が網状にはりめぐらされているだけなので、血流が悪いとたちまちうるおいを失ってしまいます。かかとが乾燥している若い女性は、婦人科系トラブルを抱えていることが多いともいわれています。

また、かかとがカサカサの人は例外なく、足裏や足首がかたくなっていて、歩き方に問題があります。逆にスベスベしていれば、足だけでなく全身の状態も良いということ。かかとは健康のバロメーターなのです。

CamScannerでスキャン

解決策 1

足指まわしをする 》P.62

足の指をまわして足先の血のめぐりが良くなると、毛細血管がはりめぐらされたかかとの血流も良くなります。

解決策 2

かかとほぐしをする 》P.134

かかとをほぐして毛細血管に刺激を与えることで、かかとのカサつきを防ぐことができます。

解決策 3

足首まわしをする 》P.128

かかとがかたい人は、足首もかたくなっています。足首をほぐしてやわらかくして、足全体の血行を促進しましょう。

POINT　血流アップで、うるおいアップ！

CamScannerでスキャン

下肢静脈瘤が気になる

所要時間 1分

下肢静脈瘤とは、血液を心臓に戻す静脈のはたらきが十分でないために、血管内に血液が滞留（たいりゅう）して、ボコボコとしたこぶのようにふくれる症状です。慢性的な足の「静脈不全」が原因といえます。

ふくらはぎの筋肉は、静脈のはたらきを促す役割を担っています。そのため、足の指や足首をよくまわして、ふくらはぎの筋肉に刺激を与えると、次第に症状が改善していきます。また、静脈瘤の人は、股に近い太ももの内側の奥の血流が滞っています。太ももの内側をほぐして、血のめぐりを良くするといいでしょう。

解決策 1

足指まわしをする >>P.62

5本すべての足の指をよくまわして、足の指につながっている筋肉に刺激を与えましょう。

解決策 2

足首まわしをする >>P.128

足首をよくまわしたり、アキレス腱のあたりをマッサージしたりして、血流を良くしましょう。

解決策 3

ひざ裏ほぐし&ふくらはぎほぐしをする >>P.138 & P.140

ふくらはぎの筋肉は、ひざ裏の関節よりも上の部分からつながっています。ひざ裏のあたりをほぐすと、ふくらはぎの筋肉がほぐれて動かしやすくなります。

POINT　足指まわしで血流改善！

☻太ももが太くてお悩みの方はコチラ

太もものはり出しが気になる

所要時間 1分

太ももがはり出す原因は、主に2つあります。ひとつは、かかとの小指側（足の外側）から足をつく歩きをしていること。もうひとつは、重心がからだの前にあることです。

正しくかかとをついて、親指の付け根から親指に体重を移動させる歩き方ができていないと、太ももの前側の筋肉が過剰に発達して、前と横にはり出してしまいます。前側に発達した分、太ももの内側と裏側の筋肉が使われなくなり、太ももの筋力の強弱がアンバランスになってしまうのです。

CamScannerでスキャン

解決策 1

足指まわしをする »P62

親指をまわすことで土踏まず（内側縦アーチ）が整い、足でからだをしっかり支えられるようになります。念入りにゆっくりと足指まわしをしましょう。

解決策 2

坐骨（ざこつ）が立つように浅く座る

足裏の感触を意識しながら浅く座り、大臀筋（だいでんきん）を左右に広げるように座ると、坐骨で立つ感覚が得られます。こうすることで、太ももの前側をゆるめることができます。

＼YUKARI先生からアドバイス／

太ももの裏側の筋肉が使えていないと、その分、前側の筋肉ががんばるので、太ももがはり出してしまいます。太ももの裏側を使うように歩き方や座り方を意識して、はり出しのない太ももを目指しましょう。

POINT おしりの大きな筋肉が大臀筋！

CamScannerでスキャン

ダイエットをしても効果が見えな

「ダイエットをしても効果が見えづらい」という人は、おそらく代謝が悪く、脂肪が燃焼しにくい状態になっているからだと考えられます。

脂肪を効率的に燃やすことができるのは、しなやかで質のいい筋肉があってこそ。まず足がシャンとしていないと、上半身がぐらついてしまうため、からだのいろいろなところの筋肉が緊張してしまいます。すると、全身がかたくなり、血流が悪くなって代謝を促すことができません。まずは足裏をベストな状態に保つこと。そして、リラックスして立てるようにして、正しい歩き方ができるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

解決策 1

足指まわしをする 》P.62

足の指は、足裏の筋肉とダイレクトにつながっています。よくまわすことで筋力がアップして、代謝が良くなります。

解決策 2

かかとほぐしをする 》P.134

かかとをほぐすと、かかとへの意識が高まります。歩くときは、かかとからつま先に体重を移動させるイメージを持つことが大切です。

＼ YUKARI先生からアドバイス ／

まずダイエットは「減量」することではないと私は考えています。ダイエットは「からだのラインをきれいに見せる」ためのものだと思うので、体重よりも気になる部分のサイズを測ることのほうが重要です。私は毎日、ウエストを測って意識していますよ。

POINT　歩き方のくせを見直そう！

尿漏れにお困りの方はコチラ

尿漏れが気になる

所要時間 1分

尿漏れは、骨盤の下側にある「骨盤底筋」がゆるむことによって起こります。骨盤底筋は「内転筋」という太ももの内側の筋肉とつながっているので、尿漏れのある人は太ももの内側がたるんでしまっていることが多いのです。

60代になって尿失禁がひどくなり外出もままならなかった方が、太ももの内側を使って歩けるようになると、尿漏れが起こらなくなったというケースもあります。内転筋を鍛えて骨盤底筋の弾力を取り戻すと尿漏れが改善するので、あきらめずにトライしてみてくださいね。

解決策 1

足指まわしをする >> P.62

特に親指をたくさんまわすことで、今まで使えていなかった足裏の筋肉が正しく使えるようになり、正しい歩き方ができるようになります。

解決策 2

足の甲ひねりをする >> P.130

足の甲ひねりをすると、さらに足裏のバランスが安定します。太ももの内側の筋肉を使った歩き方ができるようになって、尿漏れが改善するでしょう。

＼ YUKARI先生からアドバイス ／

尿漏れパッドが快適すぎて、「漏れた」という感覚がなくなってしまっていたら要注意。出先などで長時間、トイレに行けないとき以外はできるだけ使わないように工夫するなどして、自分のからだの感覚を失わないようにしましょう。

POINT　足裏と骨盤底筋も連動しています！

著者

YUKARI（ゆかり）／西（にし）ゆかり

オフィシャルHP
はコチラ!

ショップサイト
アプリ［ツクツク!!!］
はコチラ!

YouTubeチャンネル
はコチラ!

足の指まわし伝道師、足の指まわし協会代表。ピラティスとヨガのインストラクターの資格を取得、同時に解剖学を学び「がんばらないエクササイズ」「誰でも、どこでも、かんたんにできる」足指まわしの独自メソッドを確立。現在足指まわし伝道師を育成しながら全国でレッスン・講演を行っており、テレビや雑誌など多数メディアで活躍中。著書に『下半身が変わると人生が変わる! すごい足指まわし』『手の痛み・しびれに効いて人生が変わる! すごい手指まわし』（永岡書店）があり累計5万部を超える。

永岡書店ホームページアドレス
…nagaokashoten.co.jp/